



Cómo hablar con sus pacientes sobre el tabaquismo

*Un informe de la Cirujana General de los Estados Unidos:
El humo del tabaco causa enfermedades*



Dejar de fumar salvará la vida de sus pacientes

El consumo de tabaco es la principal causa prevenible de mortalidad y enfermedades en los Estados Unidos. Estudios recientes indican que una breve recomendación del médico sobre cesación del tabaquismo repercutió en un aumento del 66% de pacientes que lograron abandonar el hábito. Hable con sus pacientes. Dígales que dejar de fumar es el paso más importante que pueden seguir para mejorar su salud. Ellos le escucharán.

Cómo puede ayudar a sus pacientes a dejar de fumar*

Asista al consumidor de tabaco a:

- Fijar una fecha para dejar de fumar, lo ideal es que sea en un plazo de 2 semanas.
- Eliminar todos los productos de tabaco de su entorno.
- Buscar el apoyo de familiares, amigos y compañeros de trabajo.
- Analizar los intentos anteriores para dejar de fumar, qué factores ayudaron y cuáles contribuyeron a recaer en el hábito.
- Anticipar los retos que encontrará, en especial durante las críticas primeras semanas, que son las más difíciles por los efectos que produce la abstinencia a la nicotina.
- Identificar las razones para dejar de fumar y los beneficios.

Ofrezca consejos sobre cómo tener éxito para dejar de fumar:

- La abstinencia total es esencial, no se debe permitir ni siquiera una fumada de un cigarrillo.
- Beber alcohol está asociado fuertemente a volver a fumar.
- Dejar que otras personas fumen en el hogar dificulta dejar de fumar con éxito.

Aconséjeles que usen medicamentos:

- Recomiéndeles el uso de parches, goma de mascar o pastillas de nicotina que se venden sin receta médica; o deles una receta médica de vareniclina, bupropion SR, un inhalador de nicotina o atomizador de nicotina, a menos que estén contraindicados.

Bríndeles recursos informativos:

- Recomiéndeles que llamen al 1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669), el número nacional de acceso a servicios para dejar de fumar a nivel estatal.
- Remítalos a que consulten sitios web con materiales gratuitos (www.smokefree.gov y www.ahrq.gov/path/tobacco.htm).

*Tomado de la publicación *Ayude a que los fumadores dejen de fumar: Una guía para médicos* (Tratamiento del consumo y dependencia al tabaco: Actualización del 2008. Una guía para la práctica clínica) que se puede consultar en www.ahrq.gov/path/tobacco.htm



Resumen de los hallazgos publicados en el Informe de la Cirujana General de los Estados Unidos del 2010

1. **No existe un nivel de exposición al humo del tabaco que sea seguro.** Toda exposición al humo del tabaco, hasta a un cigarrillo o exposición al humo secundario del cigarrillo en forma ocasional, es nociva para la salud.
2. **Los daños que produce el humo del tabaco son inmediatos.** El humo del tabaco contiene más de 7,000 sustancias químicas y compuestos que pasan a los pulmones cada vez que se inhala el humo. La sangre transporta las sustancias tóxicas a cada parte del cuerpo. Estas sustancias tóxicas dañan el ADN, lo cual puede producir cáncer; lesionan los vasos sanguíneos y causan coagulación, que puede originar ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares; y afectan los pulmones, lo cual puede generar ataques de asma, enfisema y bronquitis crónica.
3. **Fumar por más tiempo significa que tendrá más daños.** Tanto el riesgo como la gravedad de muchas enfermedades causadas por el tabaco están relacionados directamente con el tiempo que se ha fumado y el número de cigarrillos fumados diariamente.
4. **Los cigarrillos son diseñados para causar adicción.** El diseño y contenido de los productos de tabaco los hacen hoy más atractivos y adictivos que nunca. La adicción a la nicotina hace que las personas sigan fumando aunque quieran dejar de hacerlo.
5. **Hasta los niveles bajos de exposición, incluso al humo secundario del tabaco, son nocivos.** Usted no tiene que ser un fumador empedernido ni haber fumado por mucho tiempo para padecer enfermedades relacionadas con el tabaquismo o sufrir un ataque cardíaco o de asma, que hayan sido desencadenados por el humo del tabaco.
6. **Todos los cigarrillos son peligrosos.**

“Usted puede dejar de fumar,
yo le puedo ayudar.”

Cómo hablar con sus pacientes sobre el tabaquismo y las enfermedades crónicas



Hipertensión arterial y cardiopatías

El tabaquismo causa la acumulación de una peligrosa placa dentro de las arterias. La placa obstruye y produce el estrechamiento de las arterias. Las sustancias tóxicas del humo del tabaco también dañan rápidamente los vasos sanguíneos y aumentan la probabilidad de que se formen coágulos. Esto puede obstruir el flujo sanguíneo y derivar en ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y hasta muerte repentina.

Dejar de fumar mejorará la salud de su corazón. Después de tan solo un año, su riesgo de un ataque cardíaco disminuye aceleradamente, *y aunque usted ya haya tenido un ataque cardíaco, si deja de fumar, su riesgo de sufrir otro disminuye de un tercio a la mitad*. Entre dos a cinco años después de haber dejado de fumar, su riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular es el mismo de una persona que nunca ha fumado.

Diabetes

Si usted tiene diabetes y fuma, su riesgo de sufrir enfermedades de los riñones es 2 a 3 veces más alto que en las personas que no fuman. Los fumadores con diabetes también tienen un riesgo más alto de padecer enfermedades cardíacas y afecciones de los ojos que pueden causar ceguera; daños en los nervios que producen entumecimiento, dolor, debilidad y mala circulación, así como amputaciones. También será más difícil recuperarse de una cirugía.

Después de dejar de fumar, usted podrá controlar mejor los niveles de azúcar en la sangre. Al dejar de fumar, tendrá una probabilidad menor de padecer enfermedades del corazón o los riñones, ceguera o amputaciones.

Cáncer

El humo del tabaco contiene sustancias químicas tóxicas que pueden dañar el ADN y causar cáncer. *Casi una tercera parte de todas las muertes por cáncer están asociadas directamente al tabaquismo.* Seguir fumando debilita el sistema que defiende al cuerpo contra el cáncer. También puede interferir con los tratamientos contra esta enfermedad.

Fertilidad y embarazo

Fumar disminuye la probabilidad de la mujer de quedar embarazada y, en los hombres, daña el ADN de los espermatozoides. Este daño puede disminuir la fertilidad y causar abortos espontáneos o defectos de nacimiento. Las mujeres que fuman durante el embarazo tienen un riesgo más alto de sufrir complicaciones, dar a luz bebés prematuros y presentar muerte fetal. Sus bebés tienen más posibilidad de tener bajo peso al nacer o morir del síndrome de muerte súbita del lactante o SMSL. El humo del tabaco también daña los tejidos del cerebro y los pulmones en desarrollo del bebé en gestación y puede interferir con la formación de la placenta, el órgano que alimenta al bebé en el vientre de la madre. Esto puede causar abortos espontáneos, partos prematuros o bajo peso al nacer en bebés.

Los hombres y las mujeres que planean tener hijos no deben fumar. Las mujeres embarazadas deben evitar exponerse al humo secundario del tabaco.

Recursos para dejar de fumar

- Llame al: 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
- Terapias de reemplazo de nicotina o medicamentos recetados (www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm198176.htm)
- www.smokefree.gov
- www.women.smokefree.gov

Para la mayoría de las personas funciona mejor la combinación de diferentes recursos. Muchas personas no dejan de fumar la primera vez que lo intentan. Muchos fumadores hacen varios intentos antes de lograr dejar de fumar. Pero los beneficios realmente valen la pena. Siga intentándolo.

