

# Dejar de fumar. Etapas, mitos y ventajas.

HOSPITAL PROVINCIAL CLÍNICO QUIRÚRGICO DOCENTE Dr. JOSÉ RAMÓN LÓPEZ  
TABRANE

Dejar de fumar. Etapas, mitos y ventajas.

## AUTORES

Dra. Zoraida Rivero Granda. (1)

Dr. Ihosvany Ruíz Hernández. (2)

(1) Especialista de 1er Grado en Medicina Interna. Profesor Instructor

(2) Especialista de 1er Grado en Medicina Interna. Profesor Asistente

## INTRODUCCIÓN

El consumo de tabaco produce en el mundo más muertes que todas las demás enfermedades juntas. En 2020, el tabaco se convertirá en el más importante problema individual de salud, estimándose que causará 8.4 millones de muertes anualmente. Ciertamente es que las personas que poseen el hábito de fumar difícilmente accedan a abandonarlo de un día para otro. Aunque conozcan o digan conocer los perjuicios para su propia salud y para los que los rodean, ponen como excusas el no tener voluntad, no poder con la abstinencia y en definitiva no querer dejar ese perjudicial hábito. Es muy escuchada la frase de boca de un fumador que exhala: «Sé que el cigarrillo me hace mal, pero me gusta y no quiero dejarlo». En una charla con el Dr. Alberto Cubero, comentaba que el fumador tiene que transitar un proceso desde el fumar hasta perder el hábito.

Estas etapas son:

1. Precontemplación: Es la respuesta que dice: "Yo fumo porque me gusta".
2. Contemplación: El individuo dice: "Esto me hace mal". Tiene conciencia pero no lo puede dejar.
3. Acción: Es el momento en que piden ayuda, llegan a los cursos para dejar de fumar. Ya tiene conciencia de lo mal que les está haciendo o les va a hacer y es necesario hacer algo para poder salir. Cuando se llega a éste último paso, ya tienen más del 50% del camino recorrido.

Una de las posibilidades que siempre está es la recaída. Hay una serie de variables, entre las que están las psicológicas. Es crítico el manejo del estrés, que es un disparador muy importante para el consumo de tabaco o cualquier otra adicción». También están en juego las reacciones químicas que se producen en el organismo y los factores sociales del fumar. Algunos mitos.(4). Muchos de los adictos a la nicotina quieren creer ciertas afirmaciones, que son totalmente alejadas de la verdad. Un cigarrillo después de comer ayuda a hacer la digestión» - Lo que hace el cigarrillo es estimular al cerebro para disimular una digestión pesada. «Alguien conoce a un señor que vivió 105 años y fumó durante toda su vida» - Por cada caso en que el cigarrillo no fue causa directa o indirecta de muerte o enfermedad en el fumador, hay miles en los que si fueron. La enfermedad más conocida es el cáncer de pulmón, pero además de ella están los problemas cardíacos, las enfermedades crónicas de obstrucción pulmonar, hipertensión. Haciendo mucho deporte se compensa el daño que hace el cigarrillo» - Fumar anula los efectos beneficiosos del ejercicio potenciando los daños que produce. «Con el alto nivel de contaminación

ambiental y con las enormes cantidades de monóxido de carbono que hay en la atmósfera, es lo mismo fumar que no fumar” - No porque el aire esté lleno de bacterias y virus, nos inyectamos concentrados de los mismos. La contaminación ambiental es perjudicial, pero fumar significa introducir en los pulmones dosis muy concentradas de contaminantes. El humo del tabaco contiene, entre otros componentes: alquitrán, monóxido de carbono, arsénico, plomo, estroncio y radioactivos. «Con un cigarrillo en la mano pienso mejor y se me ocurren mejores ideas» - El cigarrillo genera que llegue menos oxígeno al cerebro, por lo que el efecto estimulante de la nicotina solo compensa el desequilibrio que produce la falta de oxígeno producida por el cigarrillo.

¿Cuáles son las ventajas de dejar de fumar?. Cuando una persona deja de fumar los efectos beneficiosos aparecen rápidamente. Por ejemplo: a los 20 minutos la presión sanguínea y el ritmo cardíaco tienden a normalizarse. De 8 a 24 horas de haber dejado el hábito, la cantidad de nicotina y de monóxido de carbono contenidos en la sangre disminuye a la mitad. Los pulmones comienzan a «limpiarse» eliminando mucus y restos de humo.

De 48 a 72 horas el cuerpo ha eliminado completamente los restos de nicotina y se siente una gran mejora en el olfato y el gusto. Mejora, además, la capacidad respiratoria y pulmonar.

De 2 a 12 semanas se produce una importante mejora en el funcionamiento del sistema circulatorio.

De 3 a 9 meses desaparece la tos crónica que acompañó la vida de los fumadores y la capacidad respiratoria aumenta hasta un 10%.

A los 5 años, la posibilidad de tener una crisis cardíaca es dos veces menor que la de un fumador. Pasados los 10 años el riesgo de tener cáncer de pulmón es dos veces menor que la de un fumador.

¿Cuáles son las enfermedades que se asocian al consumo del tabaco?

El tabaquismo se relaciona con varios tipos de enfermedades. Las más importantes por su gravedad son:

- Cáncer: El riesgo de desarrollar cáncer de pulmón en la población fumadora es de 5 a 20 veces mayor que en sujetos no fumadores. El consumo de tabaco también incrementa el riesgo de otros tumores como de laringe, lengua, glándulas salivales, labio, boca y faringe, esófago, vejiga, riñón, cuello uterino, mama, páncreas y colon.
- Enfermedades cardiovasculares: Las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de muerte en la provincia de Bs.As. (35%), siendo la enfermedad coronaria la más frecuente.
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) - La EPOC comprende dos grandes grupos de enfermedad pulmonar: la bronquitis crónica y el enfisema. El desarrollo de EPOC aumenta con la edad, existiendo también una dramática asociación con el tabaquismo, de modo que los fumadores tienen más alta prevalencia, mortalidad y pérdida de la función pulmonar, dependiente de la cantidad fumada. «La estrategia para combatir al cigarrillo sola, es mala(4). Hoy en día nosotros actuamos sobre los factores de riesgo» Afirma el Dr. Cubero como teoría propia: «No es solamente el tabaco. Es un estilo de vida. Los factores de riesgo para enfermarse están condicionados a un modelo social. Seguramente la persona que fuma es sedentario, tiene obesidad, a lo que sumamos factores bioquímicos como el aumento del colesterol. Todo eso se va sumando y es como un dominó que va cayendo en un sentido. El paso final es la enfermedad y la muerte. Intentamos revertir este efecto dominó».

## **BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:**

1. Allyn LT, Douglas W B. El convenio marco de la OMS para la lucha antitabaquica. Una baza mundial para la salud publica. Bull of the World Health Organization 2000; 78(9): 922-5.
2. Grupos de expertos del PAPPS "Programa de Actividades Preventivas de Promoción de la Salud". Madrid: Sociedad Española de Medicina familiar y comunitaria; 1999.

OPS. Mitos existentes del cigarrillo. Las ventajas de dejar de fumar. La Habana: OPS; 2000.