

Dr. Iván Chérrez Ojeda
Especialista en Alergia y Neumología
(04) 2288450 - 2288457

COMPONENTES DEL HUMO DEL TABACO

- El hecho de fumar es un proceso basado en la combustión del tabaco, y que da lugar a dos diferentes columnas o corrientes de humo:
 1. La central o principal esta constituida por el conjunto de gases y partículas que la persona dirige a su aparato respiratorio mediante la aspiración.
 2. La secundaria o lateral es la originada cuando el cigarrillo se consume espontáneamente sin mediar aspiración, y es más rica en nicotina y alquitrán entre otras sustancias. El fumador pasivo aspira principalmente esta corriente.
- Su combustión origina mas de 4.000 sustancias en forma gaseosa (dióxido y monóxido de carbono, aldehídos, acroleína, nitrosaminas) y partículas (alquitrán, nicotina, tolueno, fenoles y benzopireno).
- Las equivalencias con otras formas de tabaquismo son en cuanto a contenido de nicotina:
 - 1 pipa = 2,5 cigarrillos
 - 1 cigarro = 4 cigarrillos

EFFECTOS DEL TABAQUISMO

- La expectativa de vida disminuye 10 años si se fuma de 1 a 2 paquetes por día.
- El humo de cigarrillo contiene más de 40 sustancias que producen cáncer de pulmón. Un fumador de hasta 20 cigarrillos por día tiene de 9 a 15 veces más posibilidades de enfermarse de cáncer, y si fuma más de 20 cigarrillos, hasta 25 veces.
- El 90% de los cánceres de pulmón son producidos por el consumo de tabaco. Además predispone a otros cánceres: laringe, esófago, vejiga, páncreas y riñón.
- Si fuma más de 20 cigarrillos por día por 20 años, hay más posibilidades de desarrollar bronquitis crónica obstructiva y enfisema, ambas denominadas **EPOC**, manifestada por una sensación creciente de falta de aire ante esfuerzos cada vez menores.
- Al tener algunos años de fumar, contribuye a aumentar el colesterol sanguíneo, y por lo tanto desarrollar arterioesclerosis. Ello va asociado a mayor posibilidad de presentar una enfermedad coronaria dos a cuatro veces más que los no fumadores, muerte súbita, hipertensión arterial y enfermedad cerebrovascular.
- El fumador tiene mas riesgos de padecer ulcera gástrica o duodenal, y aumentar las recaídas de enfermedad gastroduodenal.

Dr. Iván Chérrez Ojeda
Especialista en Alergia y Neumología
(04) 2288450 - 2288457

QUÉ LE PROVOCA UN CIGARRILLO A MIS SEMEJANTES?

- Mientras se fuma, la persona que se encuentra a su lado aspira al cabo de una hora la misma cantidad de humo que si el hubiera fumado 1 a 3 cigarrillos.

“La libertad de fumar termina donde empiezan los pulmones del otro”

- Los niños cuyos padres son fumadores, tienen mas riesgos de infecciones respiratorias (duplica el riesgo si un padre fuma y triplica si lo hacen ambos).

MOTIVOS PARA FUMAR

- Existen varios pasos que cumple la persona para transformarse de no fumadora a fumadora:

- Preparación-Iniciación

Se inicia generalmente en la adolescencia. Lo propician 3 clases de factores: ambientales (publicidad, accesibilidad, disponibilidad); sociales (familiares, amistades, educadores); personales.

- Habitación

Se trata del reforzamiento del habito a través de experiencias positivas (da confianza, controla el peso, mejora de gran manera la imagen de uno, etc.)

- Adicción

¿COMO DEJAR DE FUMAR?

La deshabituación de los fumadores es un proceso que va a pasar por una serie de etapas:

- Fase de interés: son personas que no quieren hablar del tema ni de su independencia, que se sienten incapaces de dejar de fumar, porque no encuentran motivos para ello en esta fase se encuentran hasta el 35% de los fumadores.
- Fase de motivación: son personas que dicen que intentarían dejar de fumar, pero no en fecha próxima, que están informadas y conocen del perjuicio del consumo de tabaco para su salud. Han intentado dejar de fumar pero no lo han logrado. A esta fase pertenece el 50% de los fumadores.
- Fase de preparación para el cambio de conducta: este grupo de personas dicen que si intentaran hacer el esfuerzo de dejar de fumar en fecha próxima.

“ El abandono del tabaquismo es una elección propia y el principal camino es la voluntad de la persona”

Dr. Iván Chérrez Ojeda
Especialista en Alergia y Neumología
(04) 2288450 - 2288457

TRATAMIENTO

- Por lo comentado con anterioridad, dependerá del grado de motivación y dependencia a la nicotina. Se determinan 3 grupos de personas:

1. **Baja motivación:** el tratamiento consiste en informarle a la persona sobre los riesgos a que expone su vida al continuar con el tabaco. Se tratara de indagar en los motivos a que lo llevaron a fumar, y en prepararlo para afrontar en cambio.
2. **Alta motivación y baja dependencia a la nicotina:** el paciente desea dejar de fumar y esta motivado para ello. Su medico va a estar a su lado para afrontar los problemas que aparezcan en su camino de deshabituación. Resultara importante trabajar sobre las normas de cambios de conducta y estilo de vida.
3. **Alta motivación y alta dependencia a la nicotina:** el paciente desea dejar de fumar y esta motivado para ello. Las técnicas que describiremos a continuación irán de la mano con los cambios de conducta y estilo de vida:

Técnicas Psicológicas:

• El objetivo de esta técnica es modificar la conducta del fumador. Se puede lograr mediante 2 aproximaciones:

1. **Aversivas:** se trata de mantener el humo de cigarrillo en la boca y garganta por 45 segundos, mientras respira por la nariz, con intervalos de descanso de 30 segundos; fumar rápido de 3 a 5 cigarrillos en 5 minutos varias veces al día; colocar los cigarrillos que va fumando en una botella de plástico con un poco de agua, y cada vez que quiera encender uno nuevo, mirará y olerá la botella. Esta técnica se usa en personas que no pueden mantener la abstinencia por otros medios.
2. **Refuerzo:** se trata de aumentar la motivación del paciente. Se logra mediante:
 - Registro de cigarrillos
 - Cigarrillos con menor nicotina
 - Discusión de los motivos para dejar de fumar contrapuestos con los que lo hacen fumar
 - Entregar como regalo a una persona querida el ahorro conseguido.
 - Ejercicios programados diarios

Técnicas farmacológicas:

• De las diferentes drogas utilizadas para tratar la dependencia, solo la administración de nicotina **en dosis decrecientes** por vía transdérmica (parches) o bucal (chicles) a demostrado ser efectiva.

Dr. Iván Chérrez Ojeda
Especialista en Alergia y Neumología
(04) 2288450 - 2288457

FORMAS DE USO:

- **Parches** 10cm² (7mg) 20cm² (14mg) 30cm² (21mg):
- El tiempo de duración de un parche es de 16 horas aplicado sobre la piel. Se recomienda una parte del cuerpo sin vello, limpia y seca. El lugar de adhesión debe de estar libre de heridas. Cada día se debe aplicar en un lugar diferente. Al colocar se recomienda ejercer una leve presión por unos 10 a 15 segundos. No existe ningún impedimento para practicar algún deporte o bañarse.

- Se elige el de 30cm² cuando el paciente fuma más de 20 cigarrillos por día y el de 20cm² cuando fuma de 15 a 20 cigarrillos por día. En el caso de las personas que fumen menos de 1 paquete por día, se recomienda el parche de 20cm² por los dos primeros meses y recién al tercer mes se debe de bajar al de 10cm².

- Es importante tener en cuenta que se debe de dejar de fumar paralelamente con el uso de los parches pues sino se corre el riesgo de provocar una intoxicación por nicotina (nauseas, vómitos, cefalea, confusión mental, contractura musculares).

- **Chicles**

- Se debe mascar un chicle cada vez que sienta necesidad de fumar, pero no deberá pasarse de 30 chicles por día (generalmente son suficientes de 8 a 12 chicles por día). Se recomienda mascar el chicle lenta y suavemente, dejando segundos entre masticación y masticación descansando de 1 a 2 minutos con el chicle debajo de la lengua o al costado de la boca. Se repetirá este procedimiento por espacio de 30 minutos. Se recomienda este tratamiento por un periodo de al menos 3 meses.

- Si se mastica el chicle mas rápido de lo aconsejado puede presentar síntomas de intoxicación nicotínica.

- Está contraindicado en pacientes con enfermedad vascular periférica, enfermedad coronaria, hipertiroidismo, ulcera, diabetes, insuficiencia renal, cardiaca o hepática.

EL DIA ELEGIDO

- Fije una fecha para comenzar a dejar de fumar, hágasela conocer a sus familiares, amigos, compañeros de trabajo y solicíteles que le recuerden su decisión de dejar de fumar.
- La lista que escribió con los motivos para dejar de fumar repítala en un papel para tenerla a mano (billetera, escritorio, cuarto) en caso de necesitarla.
- Piense en las situaciones de su vida que lo incitan a fumar y trate de cambiarlas. Retire los ceniceros (de la casa/trabajo) y encendedores; evite los primeros días los lugares donde se fuma mucho y el alcohol.
- Haga un “contrato” con algún miembro de su familia para que sea el beneficiario de los ahorros hechos por dejar de fumar.
- Sepa de antemano los síntomas del síndrome de abstinencia y como manejarlos.
- Elija donde y como va a empezar una actividad física programada.
- Prepárese a cambiar la rutina diaria dentro y fuera de la casa (actividades y comidas).
- Lave bien toda su ropa que tenga olor a tabaco.

LLEGO EL DIA

- Levántese antes de su hora habitual para hacer ejercicios o una larga caminata.
- Duchese
- Tome mucho liquido (no menos de 3 litros en el día) rico en vitamina C (cítricos) y alimentos ricos en vitamina B (cereales, germen de trigo, arroz, pan integral)

- Coma ligeramente, las comidas pesadas le quitan el autocontrol.
- Mantenerse lo mas activo durante todo el día.
- Tenga sus manos y su boca ocupadas (lapiceros, llaveros, caramelos ácidos o de menta, chupetes, etc.)
- No piense en dejar de fumar para toda la vida, piense tan solo en el día de hoy.
- Recuerde constantemente su decisión de dejar de fumar.
- No ceda ni siquiera por un solo cigarrillo.
- Si llegara a fumar algún cigarrillo, **no ha fracasado**, no se desaliente; solo significa que tiene que reforzar su determinación. Piense en todas las horas/días/semanas que usted ha podido dejar de fumar. **USTED ES CAPAZ DE HACERLO.**

PRINCIPALES PROBLEMAS QUE VA A TENER QUE AFRONTAR

1. **Aumento de peso:** la nicotina estimula el centro de la saciedad. Al desaparecer, aumenta las ganas de comer. Generalmente se aumenta el 10% de peso. Tendrá que tener mucho cuidado con lo que come, especialmente durante los 6 primeros meses. En los casos que haya una tendencia al aumento de peso, se harán dietas hipocalóricas y ayudara el ejercicio físico.
2. **Síndrome de abstinencia:** como la duración del efecto de la nicotina en el organismo una vez suspendida es de 2 semanas. El Síndrome se expresa por ansiedad e irritabilidad, cambio de carácter, dificultad en la concentración y memoria, inquietud, incremento del apetito, disminución de la frecuencia cardiaca y presión arterial, necesidad imperiosa de fumar, insomnio o aumento de sueño
3. **Aumento de tos y expectoración:** el humo de tabaco bloquea la normal producción de moco del aparato respiratorio. La suspensión del tabaco trae consigo un brusco renacimiento de las glándulas de su aparato respiratorio, fundamentales para la defensa de él de las infecciones y polución ambiental lo que se manifiesta con un aumento de la tos y la expectoración. Esto dura poco tiempo hasta que el organismo vuelve a regular la producción de moco.

Dr. Iván Chérrez Ojeda
Especialista en Alergia y Neumología
(04) 2288450 - 2288457

MOTIVOS QUE SUELEN INDUCIR CAIDAS

- Bajo nivel de autoconfianza
- Conflictos con otras personas
- Mucho estrés
- Falta de ayuda de familiares y amigos
- Elevada dependencia a la nicotina
- En vez de suprimirlo absolutamente, se realizo una simple reducción.

CONSEJOS QUE AYUDAN A VENCER LAS RECAIDAS

- No fumar ni siquiera un solo cigarrillo (aunque usted esta seguro que es el único)

- Seguir las recomendaciones para cuando las ganas sean irresistibles
- Si se ha fumado un cigarrillo, identifique las causas desencadenantes y diseñe una estrategia para no volver a hacerlo
- Evite el sentimiento de frustración
- Deje de fumar nuevamente e inmediatamente
- Busque el apoyo de familiares y amigos

VA A SENTIRSE MUCHO MEJOR

• A los pocos días de dejar de fumar va a empezar a recuperar el olfato y el gusto de las comidas y de las cosas. De a poco va a ir recuperando la tolerancia al ejercicio. Va a sentir que respira con más profundidad. Como complemento si usted presenta obstrucción bronquial de grado moderado a severo como consecuencia del hábito tabáquico, puede participar en un programa de ejercicios de rehabilitación, supervisado por un médico especialista en Rehabilitación Pulmonar, que le ayudara a recuperar su actividad física y mejorar su calidad de vida.