

# TABAQUISMO

Consejos para dejar de fumar con éxito



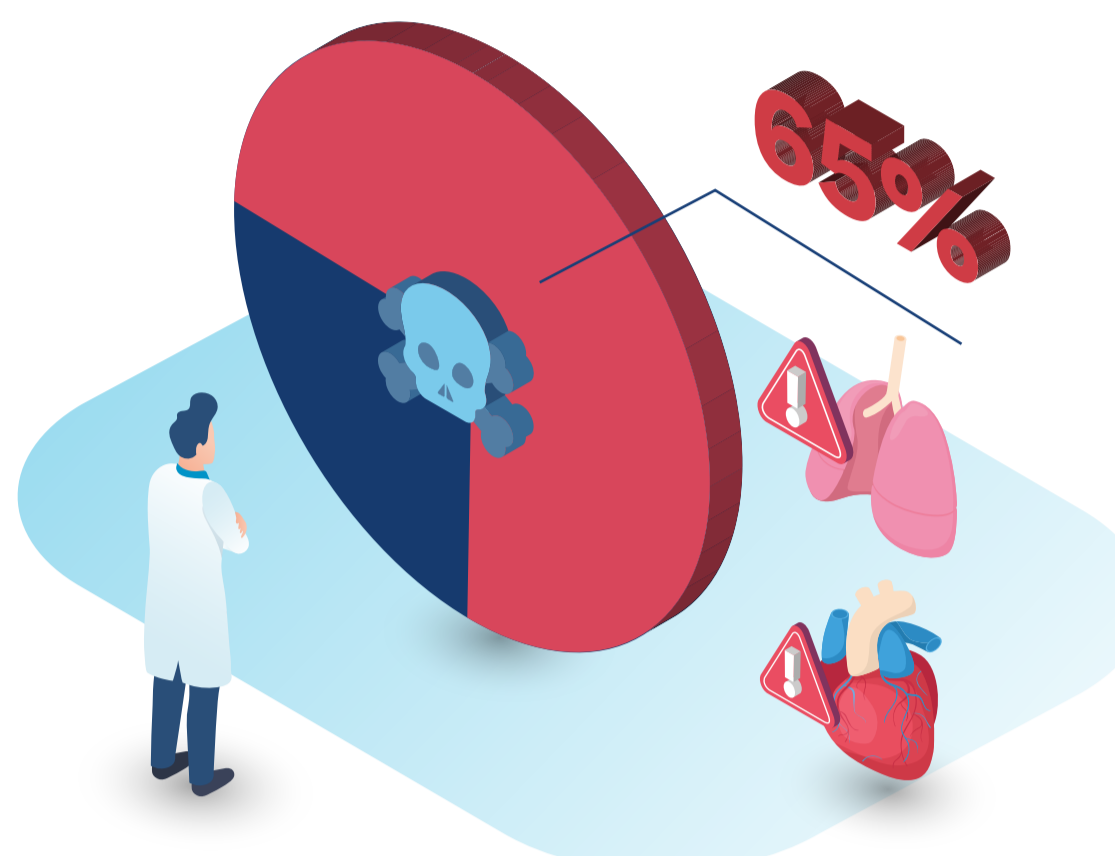
## SÍNTOMAS, DATOS Y TRATAMIENTO



El tabaco puede producir placer, adicción y graves problemas de salud. Es una enfermedad crónica<sup>1</sup>.



En España fuman habitualmente más de 11 millones de personas y sigue aumentando el consumo en jóvenes y mujeres<sup>1</sup>.



Más del 65% de las muertes en España son de enfermedades producidas directa o indirectamente por el consumo de tabaco: problemas cardiovasculares, cáncer, problemas respiratorios (bronquitis, EPOC, enfisema) y muchas otras enfermedades<sup>1</sup>.



Los problemas de salud producidos por el tabaco son responsables del 15% del gasto sanitario total. Un fumador de 20 cigarrillos diarios gasta anualmente en tabaco más de 1.656 €<sup>1</sup>.

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA SUPERAR LA DEPENDENCIA?



Llevar un horario de comidas regular, evitando alcohol, cafés y aperitivos asociados al tabaco<sup>2</sup>.



No tocar el tabaco y eliminar los objetos relacionados (encendedores, ceniceros, papel de liar)<sup>2</sup>.



Aumentar el ejercicio físico aeróbico (caminar)<sup>2</sup>.



Resistir al deseo de fumar cambiando de actividad<sup>2</sup>.



Evitar ambientes con humo y personas fumadoras<sup>2</sup>.



Beber líquido abundante<sup>2</sup>.



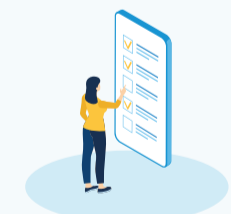
## RECOMENDACIONES



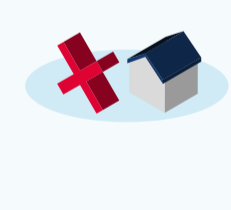
**No se engañe:** dejar de fumar es posible. El tratamiento completo dura 3 meses y su coste es equivalente al consumo de un paquete de tabaco diario<sup>1</sup>.



**No se desanime si no lo consigue dejar a la primera.** Muchos fumadores necesitan varios intentos, pero una eventual recaída no es un fracaso: es un avance hacia el abandono definitivo pues supone una toma de conciencia y permite conocer las consecuencias iniciales del abandono<sup>1</sup>.



**Trate de conocer los verdaderos motivos por los que enciende cada uno de los cigarrillos que fuma<sup>1</sup>.**



**No se permita fumar en espacios cerrados ni en presencia de niños, y cuente los cigarrillos fumados<sup>1</sup>.**



**Si quiere dejar de fumar, dígalos a las personas con las que se relaciona.** Busque ayuda de un profesional sanitario<sup>1</sup>.



Puede intentar la **reducción progresiva del número de cigarrillos que fuma<sup>1</sup>.**



**Si le han recetado algún tratamiento para dejar de fumar siga las instrucciones recibidas y consulte con un profesional sanitario cualquier duda.** No abandone el tratamiento por su cuenta si nota efectos secundarios<sup>1</sup>.



**No todos los tratamientos existentes son igualmente eficaces, y tampoco todos los fumadores son iguales<sup>1</sup>.**



**No piense que jamás volverá a fumar.** Piense en las horas, días o semanas que lleva sin fumar y concédase un premio por ello<sup>1</sup>.



**Al dejar el tabaco se sentirá más ágil, con mayor resistencia física, su piel y su aspecto personal mejorarán, se despertará su sentido del olfato, y del gusto y su sexualidad recuperará vitalidad<sup>1</sup>.**



## PREGUNTAS FRECUENTES

1

**¿Se puede dejar de fumar sin tratamiento con medicamentos?**

Sí. Pero la mayoría carece de una verdadera motivación para dejar de fumar. La consulta a un profesional sanitario aumenta las posibilidades de éxito del intento<sup>1</sup>.

2

**¿Por qué cuesta tanto dejar el tabaco?**

El abandono del tabaco produce un moderado síndrome de abstinencia a la nicotina con un importante componente psicológico<sup>1</sup>.

3

**Tras una recaída, ¿cuánto hay que esperar para volver a iniciar el tratamiento?**

Cuanto antes, mejor. No debe culpabilizarse por no haber sido capaz. Busque ayuda de un profesional sanitario para analizar conjuntamente los motivos de la recaída y buscar soluciones<sup>1</sup>.

4

**¿Es cierto que el tabaco afecta a la sexualidad?**

En los varones fumadores existe el doble de riesgo de padecer disfunción eréctil que en los varones no fumadores. Los efectos del tabaco sobre los vasos sanguíneos acaban afectando a la irrigación del pene a causa de una construcción de su sistema circulatorio<sup>1</sup>.

5

**¿Qué sustancias contiene el humo del tabaco?**

En el humo del tabaco se han detectado varios miles de sustancias. Algunas se emplean en procesos de combustión y como combustibles de vehículos de alta velocidad. Otras se emplean en plásticos, pegamentosos productos de limpieza. También contiene otras sustancias tóxicas como arsénico, benceno, formaldehído, níquel o polonio (radiactivo), y varias sustancias cancerígenas como las nitrosaminas<sup>1</sup>.

6

**¿Tan malo es inhalar el humo de cigarrillos fumados por otros?**

Los fumadores pasivos inhalan miles de sustancias procedentes del humo ambiental de los cigarrillos. Convivir con un fumador aumenta el riesgo de padecer un cáncer de pulmón entre un 20% y un 30%. En embarazadas expuestas al humo ambiental, los recién nacidos presentan retrasos en el crecimiento y se produce un mayor número de partos prematuros<sup>1</sup>.

7

**¿Es verdad que el tabaco afecta a los huesos?**

Las mujeres postmenopáusicas que fuman presentan un mayor grado de osteoporosis, igual que los varones fumadores de edad avanzada<sup>1</sup>.

### Referencias

1. Recomendaciones de la Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria a la población. Consejos para dejar de fumar con éxito. [citado junio 2021]. Disponible en: [https://www.contigoentufarmacia.com/axius/imatgesbutlleti/Tabaquismo\\_ContigoEnTuFarmacia\\_A4.pdf](https://www.contigoentufarmacia.com/axius/imatgesbutlleti/Tabaquismo_ContigoEnTuFarmacia_A4.pdf)
2. Ministerio de Sanidad y Consumo. Se puede dejar de fumar. Claves para conseguirlo. [citado junio 2021]. Disponible: <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/guiaTabaco.pdf>

TRD0339.052021