

## Noa Rey, farmacéutica y experta en tabaquismo: «Un solo cigarro al día aumenta la probabilidad de sufrir un ictus o un infarto»

- Como proclama en su cuenta de Twitter, donde le siguen casi 3.500 personas, está empeñada en ayudar a dejar de fumar y por eso dirige una consulta en Ferrol que regala años de vida



Noa Rey, farmacéutica experta en la lucha contra el tabaquismo.

Comarca de Ferrolterra Tabaquismo Ictus Redes Sociales Ferrol ciudad Twitter Ourense ciudad Internet

<https://www.lavozdeg Galicia.es/noticia/ferrol/2023/02/09/noa-rey-farmacéutica-experta-tabaquismo-solo-cigarro...>

Beatriz Antón

Jueves, 09 febrero 2023

Quiero la oferta Cerrar Noa Rey, farmacéutica y experta en tabaquismo: «Un solo cigarro al día aumenta la probabilidad de sufrir un ictus o un infarto» FERROL Noa Rey, farmacéutica experta en la lucha contra el tabaquismo. César Toimil Como proclama en su cuenta de Twitter, donde le siguen casi 3.500 personas, está «empeñada en ayudar a dejar de fumar» y por eso dirige una consulta en Ferrol que «regala años de vida» 09 feb 2023 . Actualizado a las 18:24 h. Comentar · La farmacéutica Noa Rey (Ourense, 1984) lleva «toda la vida intentando que la gente deje de fumar». Y no habla por hablar, sino que realmente es así. «Cuando era niña y estaba en la guardería vinieron a darnos una charla en la que nos dijeron que fumar mata y aquello me impactó tanto que en cuanto llegué a casa le dije a mi padre que lo tenía que dejar. Él es médico y tanto le insistí que al cabo de unos meses participó en un estudio de un medicamento y consiguió dejarlo. Siempre digo que él fue mi primer paciente», comenta entre risas Rey, que desde hace ya casi una década comanda una consulta de deshabituación tabáquica en su farmacia de la avenida de Esteiro de Ferrol. En su cuenta de Twitter (@noa\_rey), donde la siguen casi 3.500 personas, lo deja claro: «Estoy empeñada en ayudar a dejar de fumar». —¿Cuándo y por qué montó la consulta de cesación tabáquica? —Siempre me interesó muchísimo este tema y por eso después de estudiar Farmacia decidí formarme en tabaquismo . Hice un máster en la Universidad de Cantabria y cuando abrí la farmacia, hace casi una década, ya puse en marcha una consulta para ayudar a la gente a dejar de fumar. —¿Cuál es el perfil tipo de las

personas fumadoras a las que atiende? —Pues la verdad es que no hay un perfil tipo, porque atendemos tanto a hombres como a mujeres, y lo que es más curioso, de todas las edades. Hasta ahora, el más joven tenía 19 años y el mayor fue un señor de 86 años, fumador de puros, que estaba sufriendo desmayos y mareos a causa del **tabaco**. Fumar es malo y hay que dejarlo cuanto antes. Pero también es cierto que nunca es tarde para dejar de fumar. Y que quede algo muy claro: no hay un consumo mínimo de **tabaco** seguro. —O sea, que fumar un solo pitillo al día ya es malo. —Me gustaría ir de tolerante y decirle a la gente, si fumas x cigarros al día no vas a tener problema, pero es que no es cierto. Un solo cigarro al día ya supone un mayor riesgo cardiovascular y aumenta la probabilidad de sufrir un ictus o un infarto. También conlleva un mayor riesgo de padecer diferentes tipos de cánceres, como cáncer de pulmón, de boca, de laringe, de esófago... —¿Qué tipo de terapias ofrece en su consulta? —El tratamiento es personalizado y se ajusta a las características de cada persona, teniendo en cuenta su historial médico y tabáquico. Primero tenemos que conocer sus hábitos y su día a día y en función de eso establecemos un plan para dejar de fumar. Normalmente el tratamiento incluye algún fármaco, que puede ser sin receta (la terapia sustitutiva de nicotina, en chicles, parches, comprimidos o espray), o con receta, en cuyo caso derivamos al paciente a su médico de cabecera para que se lo prescriba. —Desde el pasado 1 de febrero Sanidade financia el Todacitan, un fármaco que ayuda a dejar de fumar en 25 días. ¿Ha tenido esta novedad algún efecto en su consulta? —Sí, la verdad es que hemos notado una mayor demanda de citas para la consulta, porque desde hace unos meses no había ningún fármaco financiado para dejar de fumar y el Todacitan antes costaba 198 euros, mientras que con receta el precio oscila entre los 11 y los 58 euros según el caso. Que se financie este medicamento es muy buena noticia, porque está demostrado que utilizar un fármaco para dejar de fumar duplica la probabilidad de ser abstinentes, y además, si lo haces con la ayuda de un profesional formado en tabaquismo, la puede llegar a triplicar. Yo siempre digo que es como correr en tacones. ¿Lo puedes hacer? Sí, pero seguro que te resultará mucho más fácil si lo haces con unos tenis. —¿Los fármacos solo se recomiendan para los casos más difíciles? —No. Los tratamientos farmacológicos están indicados para todo el mundo, incluso aunque fumes menos de diez pitillos al día, a no ser que tengas alguna patología que te impida tomarlos. Nosotros solemos recomendarlos porque son como esos tenis de los que hablaba antes, ya que ayudan muchísimo a superar el mono, el síndrome de abstinencia. Hoy es el #DiaMundialContraElCancer Necesitamos más inversión en investigación. Fumar produce cáncer. Fumar es evitable. No fumes. Y si fumas, dájalo. Los especialistas podemos ayudarte a dejarlo #fumarMata @SEDEtoFicial @CNPT\_E @evictproject @Retodelfumador — Noa Rey (@noa\_rey) February 4, 2023 —¿De qué otras maneras ayudan a dejar de fumar en su consulta? — Hacemos también terapia cognitivo-conductual, en la que trabajamos mucho la motivación del paciente y le ofrecemos diferentes técnicas para dejar de fumar tanto en los días previos como en los posteriores. También trabajamos mucho las recaídas, para intentar evitarlas o superarlas si se ha vuelto a fumar. Y la adherencia al tratamiento, con consejos para que el paciente no abandone el medicamento. En definitiva, lo que hacemos es un acompañamiento durante todo el proceso: desde que la persona toma la decisión de dejarlo hasta que ya lleva bastante tiempo sin fumar, porque para que a alguien se le considere exfumador tiene que llevar un año alejado del **tabaco**. A mi me gusta decir que en la consulta regalamos años de vida, porque una persona que fuma vive una media de doce años menos que una que no fuma y, además, tiene una calidad de vida mucho peor. —¿Qué es lo más importante para despedirse del **tabaco** para siempre? —Lo más importante es que realmente se quiera dejar y también ponerse en manos de profesionales formados en tabaquismo, porque

estamos viendo que hay muchos engaños, como quienes quienes venden que es posible dejar de fumar con hipnosis, imposición de manos, abriendo los chakras... Nada de eso sirve para dejar de fumar, no hay evidencia científica que lo sostenga. Esas pseudociencias solo sirven para limpiar los bolsillos, pero no para limpiar los pulmones.