

¿Son efectivos la vareniclina y el bupropión para dejar de fumar?

- Los finales e inicios de año siempre son claves a la hora de hacer balances y marcar retos. Empezar a hacer ejercicio, ponerse a dieta... pero probablemente el compromiso más habitual en estas fechas es el de dejar de fumar. Según los datos del Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo, unas 69.000 personas...



</vida-y-estilo/salud/guia/2024/06/04/son-efectivos-vareniclina-bupropion-fumar-103331970.html>

Rebeca Gil

Martes, 04 junio 2024

Los finales e inicios de año siempre son claves a la hora de hacer balances y marcar retos. Empezar a hacer ejercicio, ponerse a dieta... pero probablemente el compromiso más habitual en estas fechas es el de dejar de fumar.

Según los datos del Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo, unas **69.000 personas fallecen anualmente en España por enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco**, como el cáncer de pulmón, enfermedades cardiovasculares y enfermedades respiratorias.

Y todavía **el 22% de los españoles son fumadores habituales**. En concreto, la cifra de personas mayores de 15 años que fuman asciende a **8,6 millones de personas**, frente a los 20 millones de no fumadores.

Te puede interesar: ¿Fumar en las terrazas multiplica las probabilidades de contagiarse la Covid-19?

El objetivo de dejar de fumar no es igual de fácil para todos. El **5% de los sujetos que dejan de fumar lo hacen sin ayuda**, sólo con su fuerza de voluntad.

Pero hay un porcentaje muy alto, entre el 30 y el 40% de los fumadores, que sólo consiguen dejar este mal hábito con la ayuda de tratamiento farmacológico y apoyo psicológico.

Y es que a pesar de que las medidas antitabaco (prohibiciones de fumar en determinados lugares, limitaciones publicitarias, aumento de precio de las cajetillas...) se han ido incrementando en los últimos años, son muchos lo que necesitan una ayuda para acabar con la **adicción**.

Todos estos datos, sumados al llamamiento realizado por expertos de todos los ámbitos de la medicina sobre la necesidad de eliminar el tabaquismo, llevaron a que **desde hace un año el Sistema Nacional de Salud financie la vareniclina y el bupropión**.

Son dos **tratamientos farmacológicos** destinados a ayudar a dejar el **tabaco** y que complementan los programas de deshabituación que se realizan en los centros de atención primaria.

Te puede interesar: Fumar cigarrillos electrónicos duplica el riesgo de tener un infarto

La prescripción de estos fármacos se realizará a **pacientes incluidos en programas de apoyo individual o grupal para dejar de fumar**, que fumen más de 10 cigarrillos al día y tengan un alto nivel de dependencia.

– **La vareniclina** es un agonista parcial del receptor nicotínico de acetilcolina, en otras palabras, **reduce los efectos agradables que la nicotina produce** en el cerebro.

Porque la nicotina, principal componente del **tabaco**, es una molécula muy pequeña que llega al cerebro en tan sólo 7 segundos. Allí, estimula la liberación de sustancias relacionadas con la percepción de recompensa y satisfacción.

– **El bupropión es un antidepresivo**, que estimula la transmisión nerviosa y **disminuye el síndrome de abstinencia** que provoca dejar el **tabaco**, lo que comúnmente se conoce como “mono”.

En el caso del bupropión, el tratamiento consiste en elegir una fecha para **dejar de fumar después de una o dos semanas de haber empezado a tomar el fármaco**. El tratamiento completo dura entre 7 y 9 semanas.

La forma de administrar la vareniclina es muy similar. Se inicia una o dos semanas antes de dejar de fumar y se va aumentando la dosis a tomar hasta concluir a las 12 semanas.

Los dos son remedios realmente eficaces, y deberá ser el médico quien decida cuál es el mejor tratamiento en cada caso.

Además de estas opciones de deshabituación que deben ser prescritas por un profesional, **disponemos en la farmacia de productos que contienen nicotina en forma de parches, chicles y comprimidos para chupar**.

Estos fármacos aportan nicotina, lo que hace que tenga menos necesidad física de fumar.

Las recomendaciones de uso de los **parches de nicotina** es colocarlos nada más levantarse en una zona del cuerpo donde no haya pelo, y cada día en un sitio diferente.

Es posible ducharse con ellos y si se caen se pueden sustituir por otro.

Los **comprimidos que se chupan** suelen tomarse uno cada hora o dos horas. Es conveniente retenerlo en la boca pegado a la mejilla con el fin de que dure unos 30 minutos, y no se debe comer ni beber mientras lo tenemos en la boca, ni tampoco 15 minutos antes de tomar el comprimido.

En el caso de los **chicles** , la cantidad máxima que se puede tomar son 25 chicles al día, si son de 2 mg, o 15 chicles al día si son de 4 mg. Y hay que tomarlo cuando se tengan ganas de fumar.

Como con los comprimidos, el chicle debe permanecer en la boca 30 minutos y no se puede comer ni beber 15 minutos antes de tomarlo, ni durante la masticación.

Y una cosa importante: no debemos fumar si recurrimos a comprimidos, parches o chicles.