

## Dejar el **tabaco** también mejora la salud mental: alivia la depresión

- Un nuevo estudio ofrece “evidencias sólidas” de que dejar de fumar puede contribuir a una mejor salud mental



Enfermedades mentales

fumar

<https://okdiario.com/salud/dejar-tabaco-tambien-mejora-salud-metal-alivia-ansiedad-depresion-11377281>

B. Diego

Domingo, 13 agosto 2023

Un nuevo estudio ofrece “**evidencias sólidas**” de que dejar de fumar puede contribuir a una mejor salud mental, según los datos publicados en la revista científica JAMA Network Open. Los datos se han obtenido a partir de la observación de un grupo de personas que incluía pacientes con alteraciones de la salud mental y a sujetos sin ellas.

Los autores estudiaron los efectos de la abstinencia en las semanas 9 y 24 después de haber **abandonado el hábito**, y documentaron mejores puntuaciones en las escalas que evalúan la ansiedad y la depresión.

El equipo, de la Universidad de Oxford, recogió sus observaciones a partir de información recopilada en el estudio *Evaluación de Efectos Adversos en un Estudio Mundial de Abandono del **Tabaco*** (EAGLES, por su acrónimo en inglés), desarrollado en 140 centros sanitarios de 16 países entre los años 2011 y 2015.

Se incluyeron personas con y sin enfermedades psiquiátricas que fumaban (un total de 4.260). El 55,4% de ellas tenían una historia clínica de enfermedad mental.

**Angela Wu**, autora principal, del Departamento Nuffield de Atención Primaria y Ciencias de la Vida en la Universidad de Oxford, ha explicado: “Aunque se ha visto un **descenso notable del número de fumadores** en los últimos años entre la población británica en general, no es así en el caso de las

personas que viven con condiciones que afectan a la salud mental". De acuerdo con sus datos, la proporción de personas que fuma y además padece algún tipo de enfermedad mental se ha mantenido estable desde 1993, en torno al 40%.

"Esperamos que estos resultados contribuyan a motivar a los legisladores y otras personas implicadas para apoyar con más decisión a las personas con enfermedades mentales en la decisión de dejar el **tabaco**", ha declarado.

Min Gao, del mismo centro y también parte del equipo investigador, ha explicado que en este estudio se han empleado tres tipos de análisis estadísticos para reducir el margen de error, de modo que la evidencia de que abandonar el **tabaco** mejora la salud mental es muy sólida.

## El **tabaco** no temple los nervios, los crispa

El consumo de **tabaco** es la principal causa de enfermedad y muerte prevenible en el mundo. Aproximadamente la mitad de los fumadores fallecen debido a enfermedades relacionadas con el hábito. A pesar de que muchos expresan su deseo de dejarlo, es frecuente que continúen haciéndolo porque lo perciben como un medio para aliviar el estrés, entre otros 'beneficios' psicológicos.

La idea de que los cigarrillos tienen un efecto calmante explica que algunos profesionales sanitarios recomienden a los pacientes no intentar dejar el **tabaco**, por miedo a que empeoren sus síntomas y su bienestar mental.

Otro de los autores, Paul Aveyard, ha añadido: "Mucha gente que fuma no considera abandonar el **tabaco**. Saben que afecta a su salud, pero sienten que necesitan los cigarrillos para hacer frente al estrés. Este alivio es un efecto a muy corto plazo. Sin **tabaco**, el promedio es de mejora de la salud mental. Nuestro trabajo se suma a otros estudios que muestran que la salud mental se beneficia de la ausencia de **tabaco**."

Wu reconoce que " **dejar de fumar no es fácil** ", pero considera que lo que está claro es que uno tiene más probabilidades de tener éxito cuando tiene apoyo, farmacológico o psicológico, para vivir libre de cigarrillos.