

## Así funciona la Unidad de Tabaquismo del Chup: "Es crucial pedir ayuda para dejarlo"

- La Unidad de Tabaquismo del Chup atiende a casi 700 pacientes al año y al menos cuatro de cada diez consiguen dejarlo ► El servicio colabora en las activi...



Mesa informativa instalada en el Hospital Provincial en el Primer Día Galego sen Tabaco. JAVIER CERVERA

Pontevedra Sanidad tabaco tabaquismo área sanitaria de Pontevedra

<https://www.diariodepontevedra.es/articulo/pontevedra/70-fumadores-quieren-dejarlo-ayuda-tasa-exito-es-baj...>

María Boullosa

Miércoles, 01 noviembre 2023

El **Área Sanitaria de Pontevedra y O Salnés** conmemoró este martes el primer **Día Galego sen Tabaco** con varias mesas informativas en las que profesionales sanitarios y voluntarios de la Asociación Española Contra el Cáncer informaron sobre los recursos públicos disponibles para dejar el **tabaco** y todos los beneficios que supone plantar los malos humos.

La efeméride fue impulsada bajo el paraguas del **Plan Inspira Saúde 2023-2028**, un ambicioso programa de la Xunta que pretende rebajar los próximos cinco años la población fumadora, colocando la franja adulta por debajo del 15% y la de adolescentes por debajo del 5%.

El plan contempla hasta 70 acciones distintas pero, entretanto, los **fumadores** tienen a su disposición varias alternativas para quitarse el hábito. A nivel sanitario, uno de los principales recursos es la **Unidad de Tabaquismo**, dependiente del servicio de Neumología. Las fuentes consultadas indican que solo el año pasado el departamento atendió a casi **700 pacientes**, 282 que accedieron por primera vez al servicio y 409 que fueron a consultas de seguimiento, y que este año las cifras son de "un nivel similar".

## Cómo funciona

El protocolo comienza con la realización de unos cuestionarios, en los que se valoran las ganas reales del consumidor para dejar el **tabaco** y, a su vez, el grado de dependencia. En función de los resultados se programa la hoja de ruta a seguir, en la que habitualmente se recetan **consejos**, se entrena la motivación y se administran distintos **tratamientos** según las características de cada caso.

La estrategia terapéutica incluye **sustitutivos de nicotina**, como parches, chicles, pastillas y sprays, pero también un **medicamento elaborado con citisina** (alcaloide vegetal). Este último fármaco está disponible en España desde noviembre bajo dos marcas comerciales (siendo la más conocida Todacitan) y prácticamente ha cubierto el hueco que provocó la retirada del mediático Champix (vareniclina) por sus efectos adversos.

## Las claves para dejarlo

El equipo de la Unidad de Tabaquismo explica que generalmente los usuarios del servicio **fuman más de 10 cigarrillos al día**, pero que también se han visto casos de pacientes que fuman o han fumado **tres cajetillas**: "Unos 60 cigarros al día, aunque la noticia positiva es que algunos han conseguido abandonar".

Los integrantes de la unidad aseguran que lo más importante para dejar el **tabaco** es la **motivación**, pero que también resulta crucial **"pedir ayuda"** a un profesional sanitario, ya sea un médico de Primaria o uno de Atención Hospitalaria. "Sabemos que son alrededor de un 70% de los fumadores quieren dejar de fumar, pero sin ayuda la tasa de éxito es muy baja", advierte una de las integrantes.

En la opinión de estos expertos, la estrategia para dejar de fumar debe abordar tanto el tratamiento farmacológico como el **abordaje psicológico**, un aspecto que consideran "muy relevante, dado que se trata de una **adicción**". Igualmente, ven fundamental que el aspirante a exfumador conozca los síntomas del síndrome de abstinencia, sobre todo del **craving**, "un deseo imperioso e intenso de fumar" que aparece a las 8-12 horas después del último pitillo y que, a pesar de perder intensidad con el tiempo, es una de las causas fundamentales de recaída. Además, el equipo advierte a los aspirantes veteranos: **"Cuanto más intentos se hagan, más probabilidades de éxito hay"**.

## 50.000 muertes al año en España

Aparte de la Unidad de Tabaquismo, los profesionales de **Neumología** que pasan consulta y atienden a los pacientes hospitalizados realizan al menos una intervención tabáquica básica, ofreciendo consejos y en muchas ocasiones tratamientos.

Asimismo, junto a la Unidad de Rehabilitación Cardíaca, la Subdirección de Calidad y Humanización y los voluntarios de la AECC, el servicio participó en los actos organizados con motivo del primer Día Galego sen **Tabaco** con el fin de acentuar el "importante problema de salud pública que supone el tabaquismo". Una **adicción** al consumo de **tabaco** que, según los especialistas, produce anualmente en España más de 50.000 muertes (de las que cerca de 3.000 se producen en Galicia) y alrededor de **31.000 casos de cáncer de pulmón**.

El que van asociados a los malos humos es muy largo. El tabaquismo aumenta la incidencia de **más de 20 tipos de cáncer** (desde el de pulmón hasta el de hígado o vejiga) y es un potenciador de

enfermedades neurológicas como la demencia o el **alzhéimer** .

Además, incrementa la incidencia de la otitis, produce lesiones en la **laringe** , retrasa la cicatrización, propicia la aparición precoz de arrugas y afecta negativamente a patologías crónicas como la enfermedad de chron.

## Las ventajas de dejarlo

La lista de las ventajas de dejar de fumar también es muy extensa. Los profesionales de la Unidad de Tabaquismo del complejo hospitalario pontevedrés destacan, por ejemplo, que plantar el pitillo disminuye el riesgo de padecer cáncer de pulmón y de desarrollar muchas otras **enfermedades respiratorias** como la **Epoc** (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica) y la **Epid** (Enfermedad Pulmonar Intersticial Difusa).

Del mismo modo, reduce las probabilidades de sufrir **enfermedades cardiovasculares** como la angina, el infarto de miocardio o la arritmia, y también rebaja las posibilidades de sufrir enfermedades cerebrovasculares y hasta 20 tipos de cáncer distintos.

Además, no solo mejora la piel, la autoestima y la **salud dental** , sino también la evolución de **enfermedades crónicas** como la artritis reumatoide o el hipertiroidismo.