

## Dejar de fumar: estos son los tratamientos que sí funcionan

- Abandonar el **tabaco** es complicado por el alto poder de **adicción** que tiene la nicotina



dejar fumar tratamientos funcionan

<https://sevilla.abc.es/salud/enfermedades/dejar-fumar-tratamientos-funcionan-20230530144522-nt.html>

Cristina Garrido

Miércoles, 31 mayo 2023

«Estoy segura de que ninguno de los que estáis hoy aquí iráis a la cafetería a pedir un cóctel de amoníaco, cadmio, alquitrán, acroleína, monóxido de carbono, acetona, arsénico, cianuro de hidrógeno, **nicotina** y formaldehído, entre otros ingredientes, ¿verdad?». La Reina Letizia utilizó esta contundente frase el pasado 26 de abril durante su discurso en la apertura de la Conferencia Europea **Tabaco** o Salud (ECToH) para alertar a los jóvenes de las sustancias dañinas para la salud que conforman el **tabaco** y que, a veces, no acabamos de percibir del todo.

Ahora contamos con más información sobre los riesgos de fumar (está detrás de 8 de cada diez casos de cáncer de pulmón y laringe y puede causar al menos 12 tipos de cáncer), pero para los que ya son consumidores, abandonarlo es complicado por el **alto poder de adicción** que tiene la nicotina.

**Dejar de fumar** no es una tarea sencilla, pero es posible. Hoy en día existen tratamientos que pueden facilitar el desenganche. Si tienes tomada la decisión, lo primero es **dirigirte al centro salud para que tu médico de familia te explique** qué recursos hay. «La mayoría de las guías de práctica clínica señalan que una ayuda profesional más el tratamiento farmacológico cuando es necesario aumenta mucho las posibilidades para dejar de fumar», explica a ABC el doctor Vidal Barchiron, coordinador del grupo de trabajo de Abordaje al Tabaquismo de la semFYC. Y ¿cuándo es necesaria esa ayuda farmacológica? El experto señala que **fumar 10 cigarrillos al día ya es suficiente como para plantear la toma de un medicamento**, excepto que haya alguna contraindicación para el paciente.

Noticias Relacionadas

## Los expertos alertan de la relajación en las medidas contra el **tabaco**: solo tres comunidades prohíben ya fumar en terrazas

Europa Press

## Reino Unido inicia la guerra contra los vapors: primeras prohibiciones para proteger a los menores

Reuters

Entre los fármacos con evidencia para dejar de fumar se encuentran, aunque no están financiados, los **parches de nicotina** (liberación lenta) y los comprimidos, chicles y sprays bucales de nicotina (liberación rápida). En pacientes que tienen una dependencia moderada o alta, el uso de «tratamiento combinado de nicotina de liberación lenta y algún elemento de liberación rápida es tan efectivo como el mejor de los tratamientos para dejar de fumar», asegura el doctor Barchiron. Pero para que funcionen requieren una buena técnica, que deben enseñarle los médicos o enfermeros, para que la nicotina que tiene el chicle o comprimido se libere y absorba por la mucosa de la boca. Este tratamiento puede durar unas 8 semanas, según la evolución y las características del paciente.

Existen también **otros fármacos con eficacia demostrada** que no llevan nicotina en su composición. Se trata de la vareniclina (comercializado bajo la marca de Champix) que «ahora mismo no se puede adquirir en España porque se retiró cuando se detectaron nitrosaminas en el proceso de fabricación por encima del nivel que se permite para la venta al público», explica el doctor Barchiron, que opina que «es posible que en el futuro vuelva a poder comercializarse en nuestro país». Lo mismo ha pasado con el bupropión (comercializado como Zyntabac), en el que también se detectaron nitrosaminas. «No sabemos cuándo volverá», apunta el doctor.

El único y más nuevo medicamento bajo prescripción financiado actualmente en España para dejar de fumar es la citisina (comercializado como Todacitán), que consigue el objetivo **en 25 días**. Aunque ha empezado a comercializarse recientemente, la sustancia, que es el derivado de una planta, se conoce desde hace décadas. «Este medicamento va a los receptores del cerebro donde la nicotina hace efecto y los bloquea. Al mismo tiempo produce un efecto similar a la nicotina y disminuye mucho el síndrome de abstinencia biológica», asegura el doctor Barchiron.

Hace meses hubo problemas de abastecimiento con la citisina pero ya se ha regulado. «Es súper bueno y tiene pocos efectos secundarios», afirma la doctora Karen Rodríguez, responsable nacional de los programas de prevención de la Asociación Española contra el Cáncer (AECC).

### Apoyo psicológico

El experto recalca que para abandonar el tabaquismo, además del tratamiento de los síntomas biológicos, se necesita un abordaje psicológico: «El paciente tiene que aprender a vivir su vida con medidas de afrontamiento y evitación para no recaer en un futuro. La terapia conductual es tanto o más importante que la farmacológica».

De la misma opinión es la doctora Karen Rodríguez, partidaria de apoyar al paciente con la terapia cognitivo conductual para abordar las emociones, sentimientos y situaciones de la vida diaria

relacionadas con el hábito tabáquico y evitar las recaídas a largo plazo. «En 38 sedes provinciales de las 52 que tiene la AECC se llevan a cabo tratamientos psicológicos gratuitos para dejar de fumar», señala.

Y también es importante que el fumador tenga el **convencimiento de dejar el tabaco**. El mayor porcentaje de recaída se da en los primeros tres meses y a menudo por la frase: «**por un cigarrillo no pasa nada**. Esto lo tengo controlado», recuerda el portavoz de semFYC. La doctora Karen Rodríguez explica el porqué: «El cuerpo de un fumador se defiende generando **tolerancia a la nicotina** porque es un tóxico. Y cuando tú lo dejas y luego vuelves a fumarte un cigarrillo, el cuerpo vuelve a defenderse activando el mecanismo de respuesta a la nicotina. Si se activan esos receptores vas a tener más ganas de fumar porque dan la señal de volver a consumir».

El miedo a la **ganancia de peso** tampoco debería ser una excusa para no abandonar el **tabaco**. «Cuando dejas de fumar tu metabolismo cambia y la misma dieta, al dejar de fumar, puede hacerte engordar. Pero se puede controlar con pautas de estilo de vida en alimentación y actividad física», recomienda el experto.

El embarazo también es un buen momento para dejar de fumar. «Con solo un cigarrillo ya estás produciendo una **hipoxia** (disminución del aporte de oxígeno) en el feto», advierte el doctor. Y no vale como excusa eso de que es peor la ansiedad que provoca dejar el **tabaco**. «Los nervios no producen hipoxia al feto», concluye.

## Lo que no tiene evidencia

Ambos expertos consultados afirman que **los cigarrillos electrónicos no son útiles** para abandonar el **tabaco**. De hecho, EE.UU. suspendió el pasado verano la venta de cigarrillos electrónicos Juul por carecer de evidencia de que los beneficios de este producto superan los riesgos de consumirlos, y por el papel que han jugado en el aumento del vapeo entre los jóvenes. «Acabamos de publicar los datos de nuestra encuesta nacional a 9.000 personas y **entre los 14 y 18 años es altísimo el porcentaje que consume cigarrillos electrónicos** y cachimba. Son la puerta de entrada al mundo del **tabaco**», afirma el portavoz de semFYC.

El doctor Barchiron recuerda además que los vapeadores «no son vapor de agua sino aerosoles con sustancias tóxicas». «Cada vez hay más evidencia de que producen cambios inflamatorios en el sistema respiratorio casi como un cigarrillo convencional y también se han visto cambios en los genes de la mucosa de la boca», añade.

## MÁS INFORMACIÓN

El vapeador no ayuda a dejar de fumar porque, entre otras cosas, apunta la doctora Rodríguez, «**no dejamos de repetir la misma conducta** que es tener un dispositivo en la mano, llevarlo a la boca e inhalarlo». «El fumador o el vapeador puede repetir esto a largo del día cientos de veces. Se vuelven expertos en ese movimiento. Muy pocas conductas se repiten tantas veces al día», advierte la médica de la AECC.

Tampoco cuentan con evidencia científica para dejar de fumar, según los expertos consultados, terapias como la acupuntura, la hipnosis, el reiki, el láser o los aceites esenciales.

