

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

Guía para que las personas **dejen de fumar**

GUÍA PARA QUE LAS PERSONAS DEJEN DE FUMAR

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

Washington DC
2020

Versión oficial en español de la obra original en inglés
A guide for tobacco users to quit
© World Health Organization 2014
ISBN: 978-92-4-150693-9

Guía para que las personas dejen de fumar

© Organización Panamericana de la Salud, 2020
ISBN: 978-92-75-32179-9
eISBN: 978-92-75-32180-5

Algunos derechos reservados. Esta obra está disponible en virtud de la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Organizaciones intergubernamentales de Creative Commons (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.es>).



Con arreglo a las condiciones de la licencia, se permite copiar, redistribuir y adaptar la obra con fines no comerciales, siempre que se utilice la misma licencia o una licencia equivalente de Creative Commons y se cite correctamente, como se indica a continuación. En ningún uso que se haga de esta obra debe darse a entender que la Organización Panamericana de la Salud (OPS) respalda una organización, producto o servicio específicos. No está permitido utilizar el logotipo de la OPS.

Adaptaciones: si se hace una adaptación de la obra, debe añadirse la siguiente nota de descargo junto con la forma de cita propuesta: “Esta publicación es una adaptación de una obra original de la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Las opiniones expresadas en esta adaptación son responsabilidad exclusiva de los autores y no representan necesariamente los criterios de la OPS”.

Traducciones: si se hace una traducción de la obra, debe añadirse la siguiente nota de descargo junto con la forma de cita propuesta: “La presente traducción no es obra de la Organización Panamericana de la Salud (OPS). La OPS no se hace responsable del contenido ni de la exactitud de la traducción”.

Forma de cita propuesta: Guía para que las personas dejen de fumar. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2020. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Datos de catalogación: pueden consultarse en <http://iris.paho.org>.

Ventas, derechos y licencias: para adquirir publicaciones de la OPS, véase www.publications.paho.org. Para presentar solicitudes de uso comercial y consultas sobre derechos y licencias, véase www.paho.org/permissions.

Materiales de terceros: si se desea reutilizar material contenido en esta obra que sea propiedad de terceros, como cuadros, figuras o imágenes, corresponde al usuario determinar si se necesita autorización para tal reutilización y obtener la autorización del titular del derecho de autor. Recae exclusivamente sobre el usuario el riesgo de que se deriven reclamaciones de la infracción de los derechos de uso de un elemento que sea propiedad de terceros.

Notas de descargo generales: las denominaciones empleadas en esta publicación y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la OPS, juicio alguno sobre la condición jurídica de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto del trazado de sus fronteras o límites. Las líneas discontinuas en los mapas representan de manera aproximada fronteras respecto de las cuales puede que no haya pleno acuerdo.

La mención de determinadas sociedades mercantiles o de nombres comerciales de ciertos productos no implica que la OPS los apruebe o recomiende con preferencia a otros análogos. Salvo error u omisión, las denominaciones de productos patentados llevan letra inicial mayúscula.

La OPS ha adoptado todas las precauciones razonables para verificar la información que figura en la presente publicación. No obstante, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ni explícita ni implícita. El lector es responsable de la interpretación y el uso que haga de ese material, y en ningún caso la OPS podrá ser considerada responsable de daño alguno causado por su utilización.

Índice

Introducción	4
I. Cómo prepararse para dejar de fumar:	5
i. Cómo afecta el consumo de tabaco a usted, su familia y sus amistades	5
ii. Los beneficios de dejar de fumar	7
iii. Cómo mejorar su confianza en que puede dejar de fumar	9
II. Planificar e intentar dejar de fumar	10
i. Elaboración de un plan para dejar de fumar.....	10
ii. Estrategias y aptitudes para superar obstáculos y retos frecuentes al abandonar el tabaco	11
iii. Prepararse para una posible recaída	14
III. Recursos locales de apoyo para abandonar el tabaco	15
Referencias y recursos	16
Agradecimientos	16

Introducción

Este material de autoayuda se preparó a partir del módulo 4 de capacitación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre el fortalecimiento de los sistemas de salud para tratar la dependencia del tabaco a nivel de la atención primaria. La publicación está dirigida a las personas que consumen tabaco y su objetivo es brindar consejos e información para mejorar la disposición de las personas que fuman a dejar el hábito y ayudar a aquellas que ya están preparadas para dejar de fumar a planificar su intento. El contenido de este material de autoayuda se divide en tres partes:

1. Cómo prepararse para dejar de fumar (para personas que no están listas para abandonar el tabaco);
2. Cómo planificar y hacer el intento de dejar de fumar (para personas que están listas para abandonar el tabaco);
3. Recursos locales de apoyo al abandono del tabaco

I. Cómo prepararse para dejar de fumar

El abandono del tabaco es una tarea difícil, pero estamos aquí para ayudarle. Entendemos que quizá usted crea que no es importante abandonar el tabaco o que no podría lograrlo. En estas páginas encontrará información acerca de por qué abandonar el consumo de tabaco es importante para usted, su familia y sus amistades; también se abordan los riesgos para su salud, su familia, la sociedad y su bolsillo, así como los beneficios de dejar de fumar. Se incluyen además algunas sugerencias sobre cómo mejorar su confianza para intentar abandonar el consumo de tabaco, y ofrecemos recursos alternativos y sugerencias sobre cómo prepararse para intentar dejar de fumar.

i. CÓMO AFECTA EL CONSUMO DE TABACO A USTED, SU FAMILIA Y SUS AMISTADES

El consumo de tabaco tiene repercusiones no solo para la salud sino también de otro tipo, tanto para usted como para quienes lo rodean.

1. RIESGOS DEL CONSUMO DE TABACO PARA LA SALUD DEL FUMADOR

El tabaco mata hasta la mitad de quienes lo consumen porque los productos de tabaco se fabrican con materiales extremadamente tóxicos. El humo del tabaco contiene más de 7.000 productos químicos, de los cuales se sabe que al menos 250 son perjudiciales y que, por lo menos, 69 causan cáncer. A continuación, se mencionan algunos de los productos químicos presentes en el humo del tabaco:

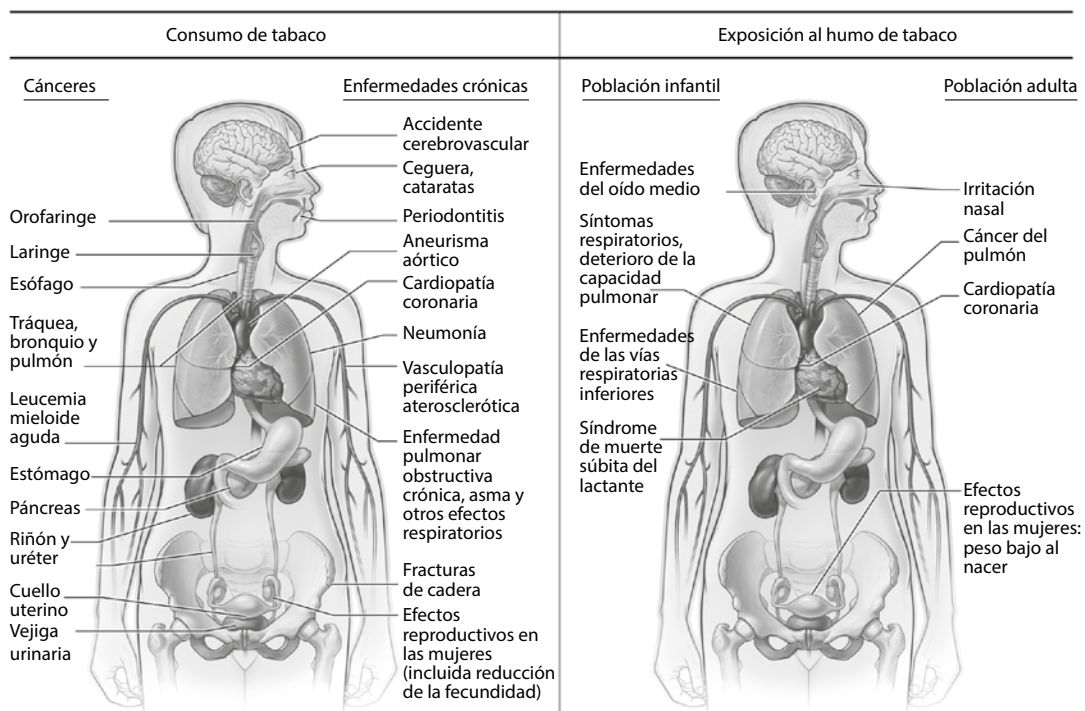
- ácido esteárico (usado para fabricar cera de velas),
- butano (gas del encendedor),
- pintura,
- metanol (gas usado generalmente en combustible de cohetes),
- ácido acético (componente principal del vinagre),
- hexamina (componente común de encendedores de parrilla),
- metano (gas de alcantarilla),
- nicotina (sustancia adictiva usada generalmente en insecticidas),
- cadmio (principal componente de las pilas),
- arsénico (veneno),
- tolueno (solvente industrial),
- amoníaco (componente tóxico de los detergentes),
- monóxido de carbono (gas de escape de los automóviles).



El consumo de tabaco causa un amplio espectro de enfermedades, como:

- disnea,
- asma exacerbada,
- infecciones respiratorias,
- cáncer (laringe, orofaringe, esófago, tráquea, bronquio, pulmón, leucemia mieloide aguda, estómago, páncreas, riñón, uréter, colon, cuello uterino y vejiga urinaria),
- cardiopatías coronarias,
- infartos de miocardio,
- accidentes cerebrovasculares,
- enfermedad pulmonar obstructiva crónica,
- osteoporosis,
- ceguera,
- cataratas,
- periodontitis,
- aneurisma aórtico,
- vasculopatía periférica aterosclerótica,
- fracturas de cadera,
- infertilidad,*
- impotencia.

* Si usted está embarazada, o está tratando de quedar embarazada, el consumo de tabaco la pone en un riesgo mayor de que su hijo tenga peso bajo al nacer.



Algunos mitos que se deben derrumbar sobre los riesgos para la salud del consumo de tabaco

Muchos fumadores, y en especial los de los países en desarrollo, no comprenden cabalmente los peligros de consumir tabaco, debido a la información engañosa que las empresas tabacaleras difunden y que distorsiona la verdad acerca del consumo de tabaco. Veamos algunas ideas falsas comunes sobre el consumo de tabaco.

Los cigarrillos con bajo contenido de alquitrán son inocuos: Ningún cigarrillo es inocuo. Un cigarrillo con bajo contenido de alquitrán es igual de nocivo que otros cigarrillos. Aunque estos tipos de cigarrillos pueden ser ligeramente menos dañinos para sus pulmones cuando se fuman a lo largo de mucho tiempo, se ha observado que las personas que los fuman toman bocanadas más profundas y más frecuentes, y fuman cada cigarrillo hasta llegar más cerca del cabo. El cambiar entonces a cigarrillos con bajo contenido de alquitrán tiene pocos beneficios para la salud comparados con los beneficios generales de dejar de fumar.

El tabaco enrollado a mano es inocuo: El tabaco enrollado a mano o "rollies" contiene muchos de los mismos productos químicos que los cigarrillos manufacturados. Las investigaciones indican que el tabaco de liar es al menos tan nocivo como los cigarrillos de fabricación industrial, o posiblemente más. Los estudios muestran que los fumadores de este tipo de tabaco tienden a hacer cigarrillos que pueden producir altos niveles de alquitrán y nicotina. También es posible que no usen filtro. Tanto los fumadores que solo consumen tabaco enrollado como aquellos que consumen alternadamente tabaco de liar y cigarrillos manufacturados dicen inhalar más profundamente que los que solo fuman cigarrillos hechos en fábricas. Es necesario profundizar las investigaciones para determinar los niveles de productos químicos que inhalan los fumadores de tabaco enrollado.

Reducir el número de cigarrillos puede reducir los riesgos para la salud: No existe un nivel inocuo de consumo de cigarrillos. Algunas personas tratan de hacer su hábito más inocuo al fumar menos cigarrillos, pero esto resulta difícil de lograr para la mayoría, por lo que terminan regresando rápidamente a su viejo patrón. Aunque la reducción del consumo de cigarrillos disminuirá levemente el riesgo, la cesación es la única manera de obtener beneficios a largo plazo para la salud. Apenas tres cigarrillos al día pueden desencadenar cardiopatías potencialmente fatales, en particular en las mujeres.

Solo las personas de edad se enferman por fumar: Toda persona que fuma tabaco aumenta su riesgo de enfermarse. Todos los grupos etarios sufren los efectos a corto plazo del consumo de tabaco, a saber, menor capacidad pulmonar, disnea, tos y agotamiento rápido cuando se hace alguna actividad física. El consumo de tabaco también disminuye los sentidos del olfato y el gusto, y causa el envejecimiento prematuro de la piel. Las enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco a menudo se desarrollan a lo largo de los años antes de ser diagnosticadas. Mientras más tiempo fume, mayor será su riesgo de contraer cáncer o enfermedades cardíacas, pulmonares y otras dolencias prevenibles. Debido a que, en efecto, estas enfermedades se presentan en el transcurso de la vida, da la impresión de que afectan únicamente a las personas de edad. Sin embargo, personas de 20 y 30 años de edad han fallecido a raíz de accidentes cerebrovasculares causados por el consumo de tabaco.

Es importante recordar que la industria tabacalera publica y promueve estos mitos para confundirlo y alejarlo de su objetivo, pero son mitos falsos. El consumo de tabaco y los cigarrillos son perjudiciales.

2. RIESGOS PARA LA SALUD DE LA FAMILIA

El consumo de tabaco pone a su familia en riesgo.

La exposición al humo del tabaco pone a los miembros de su hogar en un riesgo mayor de contraer las siguientes enfermedades:

Enfermedades en la población infantil	Enfermedades en la población adulta
<ul style="list-style-type: none">– síndrome de muerte súbita del lactante;– enfermedades respiratorias agudas;– enfermedades del oído medio;– síntomas respiratorios crónicos.	<ul style="list-style-type: none">– cardiopatías coronarias;– irritación nasal;– cáncer de pulmón;– efectos reproductivos en la mujer (peso bajo al nacer).

3. COSTO DEL CONSUMO DE TABACO PARA LA PERSONA FUMADORA Y SU FAMILIA

El costo del consumo de tabaco para la persona fumadora

El fumar no solo le quita su salud, sino también su dinero. Se calcula que una persona fumadora gasta entre 5% y 15% de sus ingresos en tabaco, lo que podría ser una carga económica enorme para usted y su familia. A continuación se muestra una calculadora de costos, que puede ayudarle a determinar cuánto dinero ha gastado en cigarrillos.

Calculador de costos del consumo de tabaco						
Número de cajetillas que fuma al año *	X	Número de años que ha fumado	X	Precio promedio de cajetilla del cigarrillo	=	Lo que ha gastado en cigarrillos en toda su vida
	X		X		=	

* Para convertir de días a años, véase el cuadro siguiente

1 cajetilla diaria	1 ½ cajetillas diarias	2 cajetillas diarias	2 ½ cajetillas diarias	3 cajetillas diarias
365 cajetillas al año	548 cajetillas al año	730 cajetillas al año	913 cajetillas al año	1095 cajetillas al año

El consumo de tabaco también es un peso económico para la familia

El consumo de tabaco causa un grado importante de sufrimiento para las familias y las personas relacionadas con fumadores. Este sufrimiento se manifiesta como una menor calidad de vida, muerte y carga financiera. Los productos de tabaco no son solo nocivos, sino también costosos.

4. CONSECUENCIAS SOCIALES DEL CONSUMO DE TABACO PARA LA PERSONA FUMADORA Y SU FAMILIA

El fumar afecta adversamente la interacción social y las relaciones. En la mayoría de las culturas, las personas ven a quienes fuman negativamente. El consumo de tabaco viene acompañado de estigma (por ejemplo, las personas pueden pensar que quien fuma es maloliente, desagradable o sucio, insalubre, etc.). Como persona fumadora, sus relaciones personales pueden verse afectadas porque muchas personas no consideran la posibilidad de establecer una relación con alguien que fuma. Como usted fuma, son mayores las probabilidades de que sus hijos fumen y consuman más tabaco a una edad temprana.

ii. LOS BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

La buena noticia es que el abandonar el tabaco trae grandes beneficios, tanto inmediatos como a largo plazo.

1. BENEFICIOS PARA LA SALUD

El dejar de fumar le ayudará a reducir al mínimo los efectos negativos mencionados, tanto de salud como de otro tipo. Dejar el tabaco ahora, o el esforzarse por hacerlo, reducirá enormemente sus probabilidades de correr estos riesgos para la salud a largo plazo. Como se muestra a continuación, el dejar de fumar tiene beneficios inmediatos y a largo plazo, ya que la el abandono del consumo de tabaco agrega años de vida.

Beneficios para la salud de abandonar el consumo de tabaco.	
A. Existen beneficios inmediatos y a largo plazo para la salud de quienes dejan de fumar.	
Tiempo desde que se deja de fumar	Beneficios para la salud
En 20 minutos	Descienden la frecuencia cardíaca y presión arterial.
12 horas	El nivel de monóxido de carbono en sangre desciende a niveles normales.
2-12 semanas	Mejora la circulación y aumenta la capacidad pulmonar.
1-9 meses	Disminuyen la tos y la disnea.
1 año	Su riesgo de padecer cardiopatía coronaria es cerca de la mitad del riesgo de una persona fumadora.
5 años	De 5 a 15 años después de dejar de fumar, su riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular se reduce al riesgo de una persona no fumadora.
10 años	Su riesgo de padecer cáncer de pulmón desciende a cerca de la mitad del riesgo de una persona fumadora, y disminuye su riesgo de sufrir cáncer de boca, garganta, esófago, vejiga urinaria, cuello uterino o y páncreas.
15 años	El riesgo de padecer una cardiopatía coronaria es igual al de una persona no fumadora.
B. Beneficios para todas las edades y personas que ya tienen problemas de salud relacionados con el consumo de tabaco. Estas personas todavía pueden obtener grandes beneficios de dejar de fumar.	
Edad al momento de dejar de fumar	Beneficios en comparación con aquellos que siguieron fumando
A los 30	Aumenta casi 10 años la esperanza de vida.
A los 40	Aumenta 9 años la esperanza de vida.
A los 50	Aumenta 6 años la esperanza de vida.
A los 60	Aumenta 3 años la esperanza de vida.
Tras la aparición de alguna enfermedad potencialmente mortal	Beneficio rápido: Las personas que dejan de fumar después de haber tenido un infarto de miocardio ven disminuir en 50% sus probabilidades de tener otro infarto.
C. El dejar de fumar reduce el exceso de riesgo de muchas enfermedades infantiles relacionadas con el humo del tabaco, como las enfermedades respiratorias (por ejemplo, asma) y las infecciones de oído.	
D. El dejar de fumar disminuye las probabilidades de sufrir impotencia, tener dificultades para quedar embarazada, tener nacimientos prematuros, tener bebés con peso bajo al nacer y sufrir abortos espontáneos.	

2. BENEFICIOS ECONÓMICOS

El dejar de fumar también tiene beneficios financieros muy claros y tangibles. ¡Abandonar el consumo de tabaco puede dejarle más dinero en su bolsillo!

Este ejercicio de “abandonar y ahorrar” puede ayudarle a comprender cuánto dinero puede ahorrar si deja de fumar.

Abandonar y ahorrar	
¿Cuánto dinero puede ahorrar si deja de fumar?	
Total de dinero gastado en tabaco al día	<input type="text"/>
Cantidad de dinero gastado al mes	<input type="text"/>
Cantidad de dinero gastado al año	<input type="text"/>
Cantidad de dinero gastado en 10 años	<input type="text"/>
Lo que puede comprar con el dinero ahorrado	



3. BENEFICIOS SOCIALES

Se sentirá menos aislado, porque al dejar de fumar podrá ir donde quiera, no solo donde pueda fumar. Mejorará la relación con su familia, sus amigos y su empleador. Será más productivo, porque no tiene que detener lo que esté haciendo para ir a fumar. Podrá ampliar sus interacciones sociales, ya que no tiene que restringirse a conversar solo con otras personas que fuman. Cuando deja de fumar, disminuye la probabilidad de que sus hijos comiencen a hacerlo y aumenta la probabilidad de que abandonen el tabaco si ya fuman.

iii. CÓMO MEJORAR SU CONFIANZA EN QUE PUEDE DEJAR DE FUMAR

Muchas personas que fuman tienen miedo de abandonar el tabaco porque han intentado hacerlo en el pasado y sus esfuerzos fueron infructuosos. Piensan que será demasiado difícil porque no creen que puedan superar los síntomas de abstinencia, sienten que no tienen apoyo, o simplemente no se creen capaces de lograrlo. A continuación le hacemos algunas sugerencias para ayudar a mejorar su confianza:

1. Trate de dejar de fumar y pasar sin tabaco primero un día, luego dos, y así sucesivamente.
2. Siga el ejemplo de una persona digna de imitar. Observe a aquellas personas a su alrededor que han dejado de fumar recientemente y practique sus comportamientos. ¿Qué acciones y reacciones de estas personas usted podría adoptar? En los Estados Unidos solamente, casi 50 millones de personas fumadoras han logrado dejar de fumar por cuenta propia.
3. Considere cada intento de dejar de fumar como un proceso de aprendizaje. Cada vez aprenderá lo que no funciona para usted y cómo puede tener éxito la próxima vez. Debe saber que es común tener que intentarlo varias veces antes de lograrlo. ¡Pero sí se logra!
4. Mejore su pesimismo hacia dejar de fumar. Muchas personas que fuman asocian el miedo, el estrés y la ansiedad con el intentar dejar de fumar. Sin embargo, si se rodea del apoyo adecuado, como los amigos y la familia, y mantiene un modo de vida saludable comiendo bien, ejercitándose y durmiendo lo suficiente, verá que cualquier sentimiento de estrés, temor o ansiedad que espera tener puede manejarse adecuadamente. Si, en efecto, empieza a sentir alguna de estas cosas, el yoga, la meditación y otros métodos de relajación son grandes mecanismos para hacerle frente

II. Planificar

e intentar dejar de fumar

Qué bueno que ha tomado la decisión de dejar de fumar. El consumo de tabaco no encaja seguramente con sus valores, prioridades y objetivos de vivir más tiempo, vivir mejor y ser un buen ejemplo para sus hijos. ¡Con su decisión de dejar el tabaco, está decidiendo hacer un cambio positivo para usted mismo! El dejar el tabaco comienza con la primera acción que usted toma: elaborar un plan para dejar de fumar. En estas páginas encontrará pasos, consejos y una lista de recursos propicios para ayudarlo a planificar y hacer el intento de dejar de fumar. Recuerde siempre que puede lograrlo. ¡Podrá dejar de fumar, siempre y cuando continúe enfocado en sus objetivos, mantenga la cabeza bien erguida y no pierda de vista su “recompensa”!

i. ELABORACIÓN DE UN PLAN PARA DEJAR DE FUMAR

Su primer paso para dejar de fumar es elaborar un plan. A continuación indicamos los elementos clave de un plan exitoso que se resumen con la sigla STAR.

1. *Seleccione una fecha para dejar de fumar.* Es importante fijar una fecha cuanto antes. Establecer un período corto lo mantendrá centrado y motivado para alcanzar su meta. Escoger, por ejemplo, la fecha de su cumpleaños o algún otro día importante para usted es una buena idea, pero no tiene que esperar exactamente esa fecha. ¡Puede comenzar a abandonar el tabaco hoy mismo!
2. *También diga lo que hará a sus amistades, su familia y sus compañeros de trabajo.* Es importante que comparta su meta de dejar de fumar con aquellos con quienes usted interactúa con frecuencia.
 - *Pídales apoyo.* Estas personas pueden darle apoyo; por ejemplo, pueden recordarle su objetivo de dejar de fumar y alentarle a no caer en tentaciones, como las ansias de fumar. Al compartir su decisión con sus amigos, parientes y compañeros de trabajo, quizá también inspire a aquellos que fuman a formular un plan para dejar de fumar con usted. El tener un “compañero” es una gran manera de hacer que ambos cumplan con su responsabilidad y sigan los pasos para abandonar el consumo de tabaco.
 - *Pídales comprensión.* ¡Si tiene amigos o parientes que fuman, es una buena idea pedirles que se abstengan de fumar cuando usted esté con ellos!
3. *Anticípese a los retos que surgirán durante su intento de dejar de fumar.* ¡Dejar de fumar no es empresa fácil, por lo que usted es realmente valiente al comprometerse a alcanzar esta meta! Es importante que prevea los factores desencadenantes y los retos que enfrentará durante su intento, en particular durante las primeras semanas, que son críticas. Los primeros días y semanas serán los más difíciles, debido a los posibles síntomas de abstinencia nicotínica, así como por los obstáculos que se presentan al romper con cualquier rutina (véase más adelante cómo superar estos problemas).
4. *Retire todos los productos de tabaco de su entorno.* Es importante reducir al mínimo la exposición a las incitaciones a fumar. Si los productos de tabaco permanecen a su alrededor, será mayor la tentación de agarrarlos y fumar. Es mejor librarse de estas tentaciones, para lo cual puede hacer de su casa un hogar sin tabaco, evitar las zonas donde está permitido fumar y pedir a sus compañeros que no fumen cerca suyo. Si vive con otros fumadores que todavía no están preparados para dejar el tabaco, pídale que fumen fuera de la casa y el automóvil para hacer del suyo un entorno sin humo de tabaco.

ii. ESTRATEGIAS Y APTITUDES PARA SUPERAR OBSTÁCULOS Y RETOS FRECUENTES AL ABANDONAR EL TABACO

Para poder formular y ejecutar un plan para dejar de fumar, es importante que se familiarice con los retos y obstáculos comunes al abandono del tabaco, así como con las estrategias y aptitudes eficaces para afrontar los. Por lo general, los retos para dejar de fumar se clasifican en tres categorías: adicción física, conexiones sociales y conductuales, y conexiones psicológicas o emocionales.

1. ADICCIÓN FÍSICA

La nicotina, un producto químico nocivo presente en los productos de tabaco, es una sustancia adictiva. Afecta los sistemas de dopamina del cerebro en una forma similar a la heroína y la cocaína: la nicotina aumenta el número de receptores nicotínicos en el cerebro. Como fumador, el cerebro y el cuerpo se acostumbran a funcionar con cierto nivel de nicotina. Su nivel de nicotina descenderá marcadamente un par de horas después de su último cigarrillo (ya sea porque dejó de fumar o sencillamente por la interrupción natural entre un cigarrillo y otro), para luego desear más nicotina (cigarrillos). Es importante recordar que, cuando deje de fumar, la ausencia de nicotina en su cerebro le hará sentir incómodidad y le causará síntomas de abstinencia.

Los síntomas de la abstinencia nicotínica son un grupo de cambios físicos y mentales que pueden producirse al interrumpir repentinamente el consumo de tabaco, por ejemplo: cefaleas, tos, ansias, mayor apetito o aumento de peso, cambios de estado de ánimo (tristeza, irritabilidad, frustración, ira), inquietud, reducción de la frecuencia cardíaca, dificultad para concentrarse, síntomas similares a los de la gripe e insomnio. La buena noticia es que estos síntomas son normalmente temporales (de 2 a 4 semanas) y cederán a medida que su cuerpo aprenda, nuevamente, a funcionar sin niveles altos de nicotina. También existen métodos eficaces disponibles para ayudarlo a superarlos.

Solo porque usted dejó de fumar no significa que va a experimentar todos, o siquiera uno, de los síntomas de abstinencia, pero es importante prepararse para esta posibilidad. Hay dos maneras de tratar los síntomas de la abstinencia nicotínica: tratamientos cognitivo-conductuales y tratamientos farmacológicos y médicos. Los siguientes cuadros contienen más información sobre cómo usar mecanismos cognitivo-conductuales y farmacológicos para enfrentar y superar los síntomas de abstinencia nicotínica.

1.1 Tratamientos cognitivo-conductuales

Los tratamientos cognitivo-conductuales pueden ayudar a los fumadores a aliviar los síntomas de abstinencia. En el cuadro 1 se sugieren algunas intervenciones cognoscitivas o conductuales.

Cuadro 1. Tratamientos cognitivo-conductuales

Síntoma de abstinencia	Tratamiento cognitivo-conductual
Cefaleas	Si está teniendo cefaleas frecuentes, asegúrese de dormir suficiente, comer regularmente y realizar alguna actividad física. Estos cambios de modo de vida deberían ayudarlo a mantener las cefaleas bajo control o a disminuir su gravedad.
Tos	Permanecer hidratado es clave para controlar cualquier tos que pueda tener. Tomar una cucharada de miel, té calientes, jugos, hacerse nebulizaciones y evitar los lácteos son "remedios" comunes para tratar la tos.
Ansias	Estrategia 4D para tratar las ansias de fumar 1) <i>Demore su respuesta a las ansias</i> : Fijese un plazo antes de ceder y fumar un cigarrillo. Retrase el fumar todo lo que pueda. Si siente que debe rendirse, siga al paso 2. 2) <i>Dé un respiro profundo</i> : Respire 10 veces profundamente para relajarse. Trate de meditar mientras respira profundamente para relajarse hasta que pase el anhelo. Si el deseo no cede, prosiga al paso siguiente. 3) <i>Diluya las ansias con un trago de agua</i> : Tomar agua es una alternativa saludable a llevarse un cigarrillo a la boca. El agua también ayuda a liberarse de las toxinas y refrescar el cuerpo. Si todavía desea un cigarrillo, continúe al paso siguiente. 4) <i>Distráigase haciendo otra cosa</i> : ¡Lea, salga de paseo, escuche música, vea televisión, juegue su pasatiempo favorito, haga cualquier cosa que no sea fumar!

Mayor apetito o aumento de peso	El aumento de peso es uno de los obstáculos y efectos colaterales más comunes responsables de alejar a los fumadores de su plan para dejar de fumar. Es verdad que cuando deja de fumar, es probable que aumente su apetito y se sienta tentado a reemplazar los cigarrillos con comida. ¡Sin embargo, puede evitar aumentar de peso optando por alternativas sanas de alimentación (frutas, verduras y otros refrigerios saludables) y tomando mucha agua, lo que también le ayudará a dar un paso importante hacia un modo de vida más saludable!
Cambios de estado de ánimo (tristeza, irritabilidad, frustración, ira)	Trate de concentrarse en pensamientos positivos acerca de dejar de fumar, o de ocupar su cabeza con música alegre para ahogar los pensamientos negativos y las emociones que esté experimentando. Recuerde todos los beneficios de dejar de fumar; recuerde cuánto mejor se sentirá físicamente, piense en toda la energía extra que tendrá.
Inquietud	¡La mejor manera de tratar la inquietud es levantarse y moverse! ¡Realice alguna actividad física, salga a caminar!
Frecuencia cardíaca reducida	Vea la NOTA más abajo.
Dificultad para concentrarse	La mejor manera de afrontar la dificultad para concentrarse es trabajar con su mente. El yoga, la meditación y las imágenes mentales son muy buenas maneras de mejorar la concentración y recuperar su capacidad de funcionar normalmente. ¡Véalo como que está ejercitando su mente! ¡La única manera de mejorar la concentración es practicando la concentración! (Vea igualmente la NOTA)
Síntomas similares a la gripe	Al igual que con cualquier caso de gripe o resfriado común, el mejor “medicamento” es el descanso y la hidratación. Beba agua con frecuencia y asegúrese de dormir suficiente.
Insomnio	Los métodos de relajación y el ejercicio frecuente son buenos para superar los problemas de insomnio. Algunas prácticas comunes para superar el insomnio son contar ovejas, la meditación guiada y las imágenes autoguiadas.
NOTA: Todos los síntomas pueden controlarse con un modo de vida saludable. Asegúrese de comer y dormir lo suficiente, tomar algún complemento multivitamínico, hacer ejercicio, tomar buenas decisiones en cuanto a su alimentación, desarrollar mecanismos de relajación (ya sea una bola antiestrés, respiración profunda, yoga, ¡o algo de su propia inspiración!) y prémiese con cosas como un libro nuevo o un baño caliente, no solo para ayudarlo a relajarse, sino también para distraerlo de sus deseos y ansias.	

1.2 Tratamientos farmacológicos

Además de los tratamientos conductuales, existen también tratamientos farmacológicos para ayudarlo a superar los síntomas de abstinencia nicotínica. Hay dos tipos principales de medicación disponible que pueden aliviar los síntomas de abstinencia: los tratamientos sustitutivos con nicotina y los tratamientos sustitutivos sin nicotina. Los tratamientos sustitutivos con nicotina incluyen, por ejemplo, los chicles y parches de nicotina, mientras que los tratamientos sin nicotina comprenden medicamentos como el bupropión y la vareniclina. El cuadro 2 puede ayudarlo a comprender mejor la dosificación disponible, el uso apropiado y los efectos secundarios de los medicamentos mencionados.

Cuadro 2 Descripción de los tratamientos con nicotina, bupropión y vareniclina

Medicación	Cómo usar	Efectos colaterales y advertencias
<u>Chicle de nicotina (sin prescripción):</u> Libera nicotina a través de la mucosa de la boca (disponible en dosis de 2 mg, 4 mg)	<p><u>Dosificación:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Basado en cigarrillos/día (cpd) <ul style="list-style-type: none"> >20cpd: 4 mg < 20cpd: 2 mg - Basado en tiempo hasta el primer cigarrillo del día <ul style="list-style-type: none"> < 30 min: 4 mg >30 min: 2 mg <p>La dosificación inicial es 1-2 chicles cada 1-2 horas (10-12 chicles al día). Disminuya gradualmente si lo tolera.</p> <p><u>Duración del uso:</u> Hasta 12 semanas con no más de 24 chicles al día</p> <p><u>Cómo usar:</u> No se mastica como un chicle regular, sino que se mastica brevemente hasta sentir un sabor “picante”. Luego coloque el chicle entre la mejilla y la encía por cerca de 30 minutos.</p>	Hipo, dolor de mandíbula, irritación estomacal, boca dolorida

Medicación	Cómo usar	Efectos colaterales y advertencias
<i>Parque de nicotina (sin prescripción):</i> Libera nicotina a través de la piel (disponible en dosis de 7 mg, 14 mg, 21 mg con duración de 24 hs. y de 5 mg, 10 mg, 15 mg con duración de 16 hs.)	<i>Dosificación:</i> (parque de 24 horas) ≥ 40 cpd: 42 mg/día 21-39 cpd: 28-35 mg/día 10-20 cpd: 14-21 mg/día <10 cpd: 14 mg/día Ajuste la dosificación de acuerdo con los síntomas de abstinencia, las ansias y la comodidad. Después de 4 semanas de abstinencia, reduzca gradualmente cada 2 semanas en pasos de 7-14 mg según su grado de tolerancia. <i>Duración:</i> 8 a 12 semanas <i>Cómo usar:</i> Los parches pueden colocarse en cualquier área sin vello de la parte superior del cuerpo, incluidos los brazos y la espalda. Coloque el parche en un sitio distinto cada vez que aplique uno nuevo para reducir la irritación de la piel.	Irritación de la piel, alergia (no conviene si tiene alguna afección crónica), sueños vívidos y perturbación del sueño.
<i>Bupropión (prescripción):</i> Originalmente usado como antidepresivo. Afecta los niveles de los neurotransmisores que producen las ansias de fumar (disponible en comprimidos de 150 mg de liberación sostenida)	<i>Dosificación:</i> Tome las dosis al menos 8 horas aparte; comience la medicación una semana antes de la fecha fijada para dejar de fumar. 150 mg una vez al día durante 3 días, luego 150 mg dos veces al día durante 4 días; el día de la fecha fijada, ¡deje de fumar! Continúe con 150 mg dos veces al día por 12 semanas. Puede interrumpir la medicación bruscamente, no necesita hacerlo gradualmente.	Insomnio, sensación de sequedad de la boca, nerviosismo y dificultad para concentrarse, erupción cutánea, cefalea, mareos, crisis convulsivas (el riesgo es 1/1.000) <i>Advertencia:</i> Interrumpa el bupropión y comuníquese con su doctor si experimenta agitación, estados depresivos o cualquier cambio de comportamiento que no sea característico del síndrome de abstinencia nicotínica o si tiene pensamientos o comportamientos suicidas.
<i>Vareniclina (prescripción):</i> Se adhiere a los receptores de nicotina, bloqueando parcialmente los efectos placenteros de la nicotina y estimulando parcialmente los receptores de nicotina. (disponible en dosis de 0,5 mg y 1 mg)	<i>Dosificación:</i> Tome con los alimentos; comience la medicación una semana antes de la fecha fijada para dejar de fumar. 0,5 mg una vez al día durante 3 días, luego 0,5 mg dos veces al día durante 4 días; luego, el día de la fecha fijada, deje de fumar y tome 1 mg dos veces al día durante 11 semanas. Puede interrumpir la medicación bruscamente, no necesita hacerlo gradualmente.	Náuseas, perturbación del sueño (insomnio, sueños anormales), estreñimiento, flatulencia, vómitos <i>Advertencia:</i> Lo mismo que para el bupropión

2. CONEXIONES EMOCIONALES Y PSICOLÓGICAS

Es posible que no se haya dado cuenta, pero como fumador, usted relaciona los cigarrillos y el fumar con ciertas emociones, pensamientos y creencias. Parte de abandonar el tabaco implica romper con esas conexiones subconscientes. Una relación común que establecen las personas que fuman es la necesidad de fumar cuando se sienten estresadas, felices, tristes o enojadas. Lo cierto es que consumir cigarrillos para lidiar con estos sentimientos es una equivocación, ya que no ayuda a resolver la fuente de su problema.

Además de vincular algunas emociones o sentimientos con el fumar, también es común relacionar ciertas creencias con el consumo de tabaco, por ejemplo:

- “Fumar me ayuda a relajarme”
- “¡Fumar no hace realmente mal!”
- “¡Fumar es genial!”
- “Fumar mantiene mi peso bajo”

Para evitar que estos obstáculos emocionales o psicológicos lo alejen de su objetivo, es importante recordar los riesgos del consumo de tabaco y los beneficios de dejarlo. Puede crear frases positivas de autoayuda basadas en los beneficios de abandonar el consumo de tabaco, como “dejar de fumar puede salvar mi vida”, “dejar de fumar puede ahorrarme dinero”, para así ayudarlo a romper las conexiones entre la cesación y las creencias negativas.

3. CONEXIONES CONDUCTUALES Y SOCIALES

A esta altura, su consumo de tabaco se ha convertido en una actividad adictiva, íntimamente vinculada a sus actividades diarias. Dejar de fumar significa, repetimos, romper las conexiones que han formado el hábito. Su consumo de tabaco puede estar asociado a otras rutinas o comportamientos como ver la televisión, conversar por teléfono, comer y reunirse con los amigos. A continuación figuran algunas sugerencias sobre cómo empezar a romper las vinculaciones entre el consumo de tabaco y ciertos comportamientos.

Acción o comportamiento	Sugerencia para romper la vinculación
Fumar asociado con la comida	Empiece una nueva actividad inmediatamente después de comer. Distráigase de las tentaciones y las ansias. Lavar los platos, hacer ejercicio, leer o hacer otras tareas domésticas son solo algunos ejemplos.
Fumar como actividad social (mientras está con amistades o colegas de trabajo)	Evite estas situaciones hasta que haya logrado dejar de fumar. No tiene que dejar de ver a sus amistades definitivamente, simplemente evite ir a cenar o salir con ellos hasta que se sienta plenamente seguro de su compromiso de no fumar.
Fumar como manera de calmar el estrés	Esta es una idea errónea común que muchos fumadores tienen. El consumo de tabaco no tiene ninguna conexión con el alivio del estrés. Sin embargo, existen muchas otras maneras de tratar el estrés. Beba agua o té, lleve consigo una pelota antiestrés para mantener las manos ocupadas, practique la respiración profunda o haga ejercicio para aliviar el estrés.
Fumar en el automóvil	Retire todos los cigarrillos del automóvil, escuche música, use el transporte público o el transporte compartido para evitar la tentación.
Fumar mientras se está al teléfono	Realice otra actividad mientras habla por teléfono. Ya sea que juegue con una pelota antiestrés o se ponga a caminar, distráigase de las ansias de fumar.

Es importante que tenga siempre presente en su mente la meta última para que las actividades que usted relaciona con el fumar no le alejen de su objetivo. ¡Si empieza a desear un cigarrillo, levántese y aléjese de la situación, cualquiera sea esta situación! Haga lo que tenga que hacer para distraerse hasta que esas actividades ya no sean un factor desencadenante de las ansias de fumar. Normalmente, las ansias y los deseos son breves, de apenas 1 a 2 minutos.

Estas tres categorías, si bien diferenciadas en el papel, no necesariamente son obstáculos separados. Superar los síntomas de una categoría puede también ayudarle a tratar los síntomas de las otras categorías. Todo intento por dejar el tabaco es una experiencia única del fumador que lo intenta, por lo que usted puede enfrentar retos y obstáculos que no se mencionan en estas páginas, puede vivir todos los que acá se describen o puede incluso no experimentar ninguno.

iii. PREPARARSE PARA UNA POSIBLE RECAÍDA

Todo intento de dejar de fumar es un paso positivo en la dirección correcta hacia la cesación permanente. Quizá requiera múltiples intentos, pero cada vez que lo vuelve a intentar, da un paso más en la dirección correcta y se le hará más fácil renunciar la próxima vez. La reincidencia y los errores son algo natural. No deje que una recaída mine su confianza; una recaída no significa fracaso. Use cualquier recaída como una experiencia de aprendizaje sobre cómo desarrollar mejores aptitudes de afrontamiento y ajustarlas para los intentos futuros y lograr un éxito aún mayor.

La mejor manera de prevenir las recaídas es usar tratamientos eficaces. Los tratamientos eficaces y comprobados incluyen materiales de autoayuda; consejos de los prestadores de atención de salud; orientación comportamental individual; orientación comportamental grupal; orientación telefónica; concursos de “abandonar y ganar”, y los medicamentos mencionados anteriormente.

Para prevenir una recaída, también deberá evitar usar tratamientos sin sustento. En muchos lugares se ofrecen terapias alternativas comunes, como los cigarrillos electrónicos, la acupuntura, el tratamiento con láser y otras medidas alternativas. Estas terapias alternativas dicen que ayudan a intentar abandonar el tabaco, pero no se tienen datos suficientes que sustenten que pueden mejorar la tasa de abandono del tabaco y aumentar el éxito de los intentos de dejar de fumar.

III. Recursos locales

de apoyo para abandonar el tabaco

Si está interesado en saber más acerca de la importancia de dejar de fumar, cómo tener mayor confianza en poder dejar de fumar y cómo lograr abandonar el tabaco, le sugerimos que busque información sobre otros recursos disponibles en su comunidad. Existen muchos otros recursos en su propia comunidad, como los grupos de apoyo, los prestadores de atención de salud y las líneas telefónicas gratuitas de ayuda para dejar de fumar, que pueden brindarle apoyo en su travesía para abandonar el tabaco. Igualmente, puede encontrar recursos útiles en línea.

REFERENCIAS Y RECURSOS

1. Informe OMS sobre la epidemia mundial de tabaquismo, 2009: Crear ambientes libres de humo. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2009. (<http://www.who.int/tobacco/mpower/2009/en/>, consultado el 15 de noviembre del 2012).
2. Informe OMS sobre la epidemia mundial de tabaquismo, 2011: Advertencia sobre los peligros del tabaco. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2011. (http://www.who.int/tobacco/global_report/2011/en/, consultado el 15 de noviembre del 2012).
3. East Tennessee State University. If you are not yet ready to quit
4. Cancer Council New South Wales. The impacts of smoking and the benefits of quitting (<http://askthequestion.com.au/wp-content/uploads/2011/11/CAN3249-The-impacts-of-smoking-with-references.pdf>, consultado el 15 de junio del 2013).
5. Módulo de Capacitación 4 de la OMS. Fortalecimiento de los sistemas de salud para tratar la dependencia del tabaco a nivel de la atención primaria. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2013 (http://www.who.int/tobacco/publications/building_capacity/training_package/treatingtobaccodependence/en/index.html, consultado el 15 de junio del 2013).
6. Nishori R, Weaver R. What are the physical, social and financial affects of smoking
7. Fiore MC et al. Treating tobacco use and dependence: 2008 update. Clinical practice guideline. Rockville, MD, Department of Health and Human Services, 2008. (www.ahrq.gov/clinic/tobacco/treating_tobacco_use08.pdf, consultado el 15 de noviembre del 2012).

AGRADECIMIENTOS

La Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud reconoce y agradece a Samantha Kent por la redacción de este material de autoayuda, así como a todas las personas que contribuyeron a la realización de la versión en español.

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS
Américas

Organización Panamericana de la Salud
525 23rd st NW
Washington, DC 20037, EUA
+ 1 (202) 974-3000

ISBN 978 92 75 32179 9

