

Preguntas y respuestas sobre dejar de fumar

1. ¿Qué tan importante es dejar de fumar?

Es muy importante. El uso del tabaco sigue siendo la causa de muerte que más se puede prevenir en los Estados Unidos. El fumar cigarrillos es responsable de por lo menos un tercio de todas las muertes por cáncer en los Estados Unidos cada año.

El fumar es el factor más común de riesgo para el desarrollo de cáncer de pulmón, el cual es la causa principal de muerte por cáncer. También está relacionado con muchos otros tipos de cáncer, incluyendo el cáncer del esófago, de la laringe, de riñón, del páncreas y del cuello del útero. El fumar aumenta también el riesgo de otros problemas de salud, como enfermedades pulmonares crónicas y enfermedades cardíacas. El fumar durante el embarazo puede también tener efectos adversos en el bebé por nacer, como el parto prematuro y el bajo peso al nacer.

2. ¿Cuáles son los beneficios inmediatos de dejar de fumar?

Los beneficios para la salud al dejar de fumar, son inmediatos y sustanciales. Casi inmediatamente, la circulación de la persona empieza a mejorar y el nivel de monóxido de carbono en la sangre comienza a descender. (El monóxido de carbono, un gas incoloro, inodoro, que se encuentra en el humo del cigarrillo, reduce la capacidad de la sangre de transportar oxígeno). El pulso y la presión arterial de la persona, los cuales son elevados en forma anormal mientras se fuma, empiezan a volver a lo normal. A los pocos días de haber dejado de fumar, regresan los sentidos del gusto y del olfato de la persona, y la respiración se hace cada vez más fácil.

3. ¿Cuáles son los beneficios a largo plazo de dejar de fumar?

Las personas que dejan de fumar viven más que las que siguen fumando. Después de 10 o 15 años, el riesgo de muerte prematura en una persona que fumó anteriormente se aproxima al de una persona que no ha fumado nunca. Cerca de 10 años después de dejar de fumar, el riesgo de un ex fumador de morir de cáncer de pulmón es de un 30 a 50 por ciento menor que el riesgo de los que continúan fumando. Las mujeres que dejan de fumar antes de embarazarse o en los primeros 3 meses del embarazo pueden impedir el



riesgo de peso bajo para el bebé al tiempo de su nacimiento y reducir otros riesgos relacionados con el embarazo. El dejar de fumar también reduce el riesgo de otras enfermedades relacionadas con fumar, incluyendo enfermedades cardíacas y enfermedades pulmonares crónicas.

Hay también muchos beneficios en dejar de fumar para las personas que están enfermas o que ya han desarrollado cáncer. El dejar de fumar reduce el riesgo de desarrollar infecciones, como la pulmonía, la cual con frecuencia causa la muerte en pacientes con otras enfermedades existentes.

4. ¿Cambia el riesgo de cáncer después de dejar de fumar?

El dejar de fumar reduce el riesgo de desarrollar cáncer, y este beneficio aumenta cuando la persona sigue sin fumar por un tiempo más largo. Las personas que dejan de fumar reducen el riesgo de desarrollar y morir por cáncer de pulmón. También reducen su riesgo de otros tipos de cáncer (ver la pregunta 1). El riesgo de una muerte prematura y la posibilidad de desarrollar cáncer debido a los cigarrillos dependen del número de años en los que se fumó, del número de cigarrillos fumados por día, la edad a la que se empezó a fumar y la presencia o ausencia de enfermedad cuando se deja de fumar. Para las personas que ya han desarrollado cáncer, dejar de fumar reduce el riesgo de desarrollar otro cáncer primario.

5. ¿A qué edad es más beneficioso el dejar de fumar?

El dejar de fumar beneficia a hombres y mujeres a cualquier edad. Algunos adultos de más edad pueden no percibir los beneficios de dejar de fumar; sin embargo, los fumadores que dejan de fumar antes de los 50 años tienen la mitad de riesgo de morir en los próximos 16 años comparados con las personas que continúan fumando. A los 64 años, su posibilidad general de morir es semejante a la de personas de la misma edad que nunca han fumado. Adultos de más edad que dejan de fumar también tienen un riesgo reducido de morir de enfermedad de las arterias coronarias y cáncer de pulmón. Además, los beneficios inmediatos (tales como una mejor circulación y mayor energía y capacidad para respirar) son otras razones buenas para que adultos de mayor edad se liberen del tabaco.

6. ¿Cuáles son algunas de las dificultades relacionadas con dejar de fumar?

El dejar de fumar puede causar efectos a corto plazo, especialmente para aquellas personas que han fumado una cantidad grande de cigarrillos por un período largo de tiempo. Es posible que las personas que dejen de fumar se sientan ansiosas, irritables, con hambre, más cansadas y que tengan dificultad para dormir. Es posible también que tengan dificultad para concentrarse. Muchas de las personas que hacen uso del tabaco aumentan de peso cuando lo dejan, aunque generalmente el aumento es menor de 10 libras. Estos cambios disminuyen ciertamente. Las personas que dejan el hábito tienen la oportunidad de un futuro más saludable.

7. **¿Cómo pueden los proveedores de atención médica ayudar a sus pacientes a dejar de fumar?**

Los médicos y los dentistas pueden ser una fuente de información muy buena acerca de los riesgos para la salud por fumar y también para dejar de hacerlo. Ellos pueden explicar a sus pacientes acerca del uso adecuado y efectos secundarios posibles de la terapia de reemplazo de la nicotina (ver pregunta 8), y ayudarles a encontrar programas locales para dejar de fumar. Los médicos y los dentistas pueden también jugar un papel importante al *preguntar* a sus pacientes sobre el tabaco en cada visita de consulta; *aconsejar* a los pacientes para que dejen de fumar; *ayudar* a los pacientes a fijar una fecha para dejar de fumar, proporcionando materiales de ayuda a sí mismos y sugiriendo terapias de reemplazo de nicotina (cuando sea apropiado); y *arreglando* visitas de seguimiento.

8. **¿Qué es la terapia de reemplazo de nicotina?**

La nicotina es la droga en los cigarrillos y en otras formas de tabaco que causa la adicción. Los productos de reemplazo de nicotina suministran dosis pequeñas, continuas, de nicotina al cuerpo, lo cual ayuda a aliviar los síntomas de abstinencia que con frecuencia sienten las personas que tratan de dejar de fumar. Estos productos, que están disponibles en cuatro formas (parches, goma de mascar, atomizador nasal e inhalador), parecen ser todos efectivos. Existe evidencia de que la combinación del parche de nicotina con la goma de mascar de nicotina o el atomizador nasal de nicotina aumenta la proporción de quienes dejan de fumar a largo plazo, comparada con el uso de un solo tipo de terapia de reemplazo de nicotina. La goma de mascar de nicotina, en combinación con la terapia del parche de nicotina, puede también reducir los síntomas de abstinencia mejor que cualquier medicamento solo. Los investigadores recomiendan combinar la terapia de reemplazo de nicotina con el consejo o asesoramiento de un médico, dentista, farmacéutico u otro proveedor médico.

- El **parche de nicotina**, el cual se vende sin receta, suministra una cantidad continua de nicotina al cuerpo a través de la piel. El parche de nicotina se vende en varias concentraciones como tratamiento para dejar de fumar en 8 semanas. Las dosis de nicotina disminuyen gradualmente conforme avanza el tratamiento. El parche de nicotina podría no ser una buena opción para personas con problemas de la piel o con alergias a cinta adhesiva.
- La **goma de mascar de nicotina** está disponible en dosis de 2 y 4 miligramos sin necesidad de receta. Al masticar la goma, se libera nicotina en el torrente sanguíneo a través del revestimiento de la boca. La goma de nicotina podría no ser apropiada para personas con enfermedad de la articulación temporomandibular o con dentaduras u otro aparato dental como los puentes.

- El **atomizador nasal de nicotina** fue aprobado por la Food and Drug Administration de los Estados Unidos (FDA) en 1996, para usarse solamente con receta. El atomizador viene en una botella de bomba que contiene nicotina para que las personas que usan tabaco puedan inhalar cuando tengan la urgencia de fumar. Este producto no se recomienda para personas con condiciones nasales o sinusitis, alergias o asma, ni se recomienda para jóvenes que usan tabaco.
- El **inhalador de nicotina**, también disponible solo con receta médica, fue aprobado por la FDA en 1997. Este dispositivo entrega una forma vaporizada de nicotina a la boca por medio de una boquilla pegada a un cartucho de plástico. Aun cuando se le llama inhalador, el dispositivo no suministra nicotina a los pulmones en la forma como lo hace el cigarrillo. La mayor parte de la nicotina viaja sólo a la boca y a la garganta, en donde es absorbida a través de las membranas mucosas. Los efectos secundarios comunes son la irritación de la boca y la garganta, y tos. Las personas que tienen problemas de los bronquios, como el asma, lo deben usar con cuidado.

9. ¿Existe alguna ayuda para dejar de fumar que no contenga nicotina?

El bupropión, un antidepresivo disponible con receta médica con el nombre comercial de Zyban®, fue aprobado por la FDA en 1997 para tratar la adicción a la nicotina. Este fármaco puede ayudar a reducir los síntomas de la abstinencia a la nicotina y de la urgencia de fumar. Algunos efectos secundarios comunes del bupropión son la boca seca, dificultad para dormir, mareos e irritación de la piel. No se deberá usar este fármaco si existe la condición de ataques como la epilepsia o un trastorno en el comer como anorexia nerviosa o bulimia, o si se están tomando otros medicamentos que contengan hidrocloreuro de bupropión.

10. ¿Qué pasa si los esfuerzos de dejar de fumar resultan en una recaída?

Para muchos fumadores es difícil el dejar de fumar, y se puede llevar de dos a tres intentos antes de que puedan finalmente dejar el hábito. Aunque el porcentaje de recaídas es mayor en las primeras semanas o primeros meses después de dejar de fumar, las personas que dejan de fumar por 3 meses con frecuencia son capaces de mantenerse libres del tabaco por el resto de sus vidas.

11. ¿Cuáles agencias y organizaciones están disponibles para ayudar a que la gente deje de fumar?

Varias organizaciones proporcionan información y materiales sobre en dónde encontrar ayuda para dejar de fumar. Las agencias estatales y locales de salud tienen con frecuencia información acerca de los programas de la comunidad para dejar de fumar. La sección del gobierno local o del condado en el directorio telefónico (las páginas azules) tiene los números de teléfono actuales de las agencias de salud. La información para ayudar a la gente a dejar de fumar también está disponible a través de los hospitales de la comunidad, en las páginas amarillas (bajo "abuso y adicción a drogas"), las bibliotecas públicas, organizaciones de mantenimiento de la salud, ferias de la salud, librerías y

servicios telefónicos de ayuda en la comunidad. Varias organizaciones nacionales proporcionan información sobre cómo dejar de fumar:

Gobierno:

La Agencia para la Investigación y Calidad de la Atención Médica (**Agency for Healthcare Research and Quality, AHRQ**) publica guías para dejar de fumar y otros materiales para médicos, profesionales del cuidado de la salud y para el público en general. Los ejemplares impresos están disponibles al contactar:

Dirección: AHRQ Publications Clearinghouse
Post Office Box 8547
Silver Spring, MD 20907-8547
Teléfono: 1-800-358-9295
410-381-3150
TTY: 1-888-586-6340 (para personas sordas o con problemas de audición)
Internet: <http://www.ahrq.gov/>
Correo electrónico: info@ahrq.gov

Los Institutos Nacionales de la Salud (**National Institutes of Health, NIH**) apoyan la investigación para ayudar a prevenir, detectar, diagnosticar y tratar enfermedades y discapacidades. Varios de los institutos de NIH proporcionan información sobre los efectos dañinos de fumar.

- El Instituto Nacional del Cáncer (**National Cancer Institute, NCI**) lleva a cabo investigación sobre el dejar de fumar y promueve programas para reducir la tasa de enfermedad y de muertes relacionadas con el fumar. Varias publicaciones del NCI sobre tópicos relacionados con el fumar están disponibles en inglés y en español a través del Servicio de Información sobre el Cáncer, (CIS por sus siglas en inglés) el cual depende del NCI.

Teléfono: 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237)
TTY: 1-800-332-8615 (para personas sordas o con problemas de audición)

- El Instituto Nacional sobre Abuso de Drogas (**National Institute on Drug Abuse, NIDA**) apoya la investigación sobre el abuso y la adicción a las drogas, incluyendo los efectos de cigarrillos y otros productos con nicotina. El servicio Infofax del NIDA ofrece información en inglés y en español sobre el abuso y la adicción a las drogas. Los usuarios pueden recibir hojas informativas por fax o por correo, o escuchar mensajes grabados. El servicio Infofax del NIDA está a disposición en:

Teléfono: 1-888-NIH-NIDA (1-888-644-6432)
TTY: 1-888-TTY-NIDA (1-888-889-6432) (para personas sordas o con problemas de audición)
Internet: <http://www.nida.nih.gov/>

Las publicaciones del NIDA se pueden pedir a la National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (NCADI) en:

Dirección: Center for Substance Abuse Prevention
National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information
Post Office Box 2345
Rockville, MD 20847-2345
Teléfono: 1-800-SAY-NO-TO (1-800-729-6686)
301-468-2600
TTY: 1-800-487-4889 (para personas sordas o con problemas de audición)
Fax: 301-468-6433
Internet: <http://ncadi.samhsa.gov>
Correo electrónico: info@health.org

La Oficina del Fumar y la Salud (**Office on Smoking and Health**), de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (**Centers for Disease Control and Prevention**), distribuye folletos, carteles, informes científicos y anuncios de servicio público acerca del fumar, y mantiene una base de datos bibliográfica de materiales relacionados con el fumar y la salud. Para mayor información contactar:

Dirección: Office on Smoking and Health
National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion
Centers for Disease Control and Prevention
Mail Stop K-50
4770 Buford Highway, NE.
Atlanta, GA 30341-3717
Teléfono: 1-800-CDC-1311 (1-800-232-1311)
770-488-5705
Fax: 1-800-CDC-1311 (1-800-232-1311)
Servicio de Información
por FAX: 770-332-2552
Internet: <http://www.cdc.gov/tobacco>
Correo electrónico: tobaccoinfo@cdc.gov

La Oficina del Inspector General de Sanidad (**Office of the Surgeon General**) tiene información sobre las técnicas que se usan para tratar el uso y la dependencia del tabaco. El sitio de la Web de la Oficina del Inspector General de Sanidad tiene comunicados de prensa, documentos y otra información sobre el uso del tabaco y para dejar de fumar.

Dirección: The Surgeon General
U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW.
Washington, DC 20201
Internet: <http://www.surgeongeneral.gov/tobacco>

Organizaciones sin fines de lucro:

La Sociedad Americana del Cáncer (**American Cancer Society, ACS**) ofrece materiales para dejar de fumar y otros tópicos relacionados con el tabaco o con fumar. La ACS patrocina también una clínica para dejar de fumar llamada FreshStart, la cual está disponible en la mayor parte de los Estados Unidos.

Para mayor información o para obtener el número de teléfono de la oficina local de la ACS, contacte la oficina nacional de la ACS al:

Dirección: 1599 Clifton Road, NE.
Atlanta, GA 30329-4251
Teléfono: 1-800-ACS-2345 (1-800-227-2345)
Internet: <http://www.cancer.org/>

La Asociación Americana del Corazón (**American Heart Association, AHA**) tiene información sobre programas de intervención local y relacionados con la comunidad que se llevan a cabo en escuelas, lugares de trabajo y sitios de atención médica. También ofrece folletos sobre dejar de fumar y la relación entre el fumar y las enfermedades del corazón. Para mayor información o para obtener el número de teléfono del capítulo local de la AHA, contacte la oficina nacional de la AHA en:

Dirección: National Center
7272 Greenville Avenue
Dallas, TX 75231
Teléfono: 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)
Internet: <http://www.americanheart.org/>

La Asociación Americana del Pulmón (**American Lung Association, ALA**), una organización dedicada a combatir las enfermedades relacionadas con fumar, proporciona información acerca de los programas locales para dejar de fumar así como sobre sus clínicas Freedom From Smoking para individuos y organizaciones. Para mayor información o para el número de teléfono del capítulo local de la ALA, contacte la sede nacional de la ALA en:

Dirección: 1740 Broadway
New York, NY 10019-4274
Teléfono: 1-800-LUNG-USA (1-800-586-4872)
212-315-8700
Internet: <http://www.lungusa.org/>
Correo electrónico: info@lungusa.org

#

Recursos informativos del Instituto Nacional del Cáncer

Servicio de Información sobre el Cáncer (CIS)

Llamadas sin costo

Teléfono: 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237)

TTY: 1-800-332-8615

Internet

Sitio Web del Instituto Nacional del Cáncer (NCI): <http://www.cancer.gov>

LiveHelp, asistencia en línea del NCI, en vivo, en inglés:

<https://cissecure.nci.nih.gov/livehelp/welcome.asp>

Traducción 12/27/00