

ESTE DOMINGO SE CONMEMORA EL DÍA MUNDIAL SIN TABACO

## Dejar de fumar: un compromiso con la salud

Cada 31 de mayo se conmemora el Día Mundial sin Tabaco para crear conciencia sobre los efectos dañinos del cigarro sobre la salud. Cáncer de pulmón y enfermedades cardiovasculares son los más conocidos; pero otros tipos de tumores, como faringe y vejiga, también se asocian a su consumo.

Conscientes de lo anterior, muchos fumadores se proponen dejarlo. Sin embargo, esto suele resultar muy difícil, debido al efecto adictivo del cigarro: entre sus más de 7.000 componentes –algunos de ellos carcinogénicos, como el alquitrán, el polonio 210 y las nitrosaminas– se incluye la nicotina, un alcaloide que estimula la liberación de dopamina, causando placer y relajación. Su ausencia, en cambio, estimula la liberación de noradrenalina, generando dependencia. El nivel de adicción a la nicotina se puede medir usando un cuestionario llamado Test de Fagerström.

“Mientras más tiempo se tenga una adicción, más complicado es dejarla; el problema es que se ha visto que las personas empiezan cada vez a más temprana edad”, comenta el Dr. Pedro Carrasco, broncopulmonar del Instituto Oncológico FALP. “Existen personas que abandonan el cigarro tras una mala noticia o por miedo, después de sufrir un infarto o descubrir que tienen un cáncer de pulmón. Otras lo logran gracias a la combinación de terapia cognitiva conductual y apoyo farmacológico, lo que ha demostrado ser el método más eficaz. Y hay quienes consiguen dejarlo con fuerza de voluntad. En cualquier caso, lo fundamental será siempre tener la intención real de abandonar el tabaco”, explica.

Dejar de fumar siempre implicará un beneficio para la propia salud y la del entorno. ¿Es el contexto dado por la pandemia de Covid-19 una instancia para plantearse lo? “Absolutamente”, dice el Dr. Carrasco. La cuarentena podría impactar, por ejemplo, en el hábito de quienes son más bien fumadores sociales –por la dificultad de tener esa instancia– o están sin salir de la casa junto a sus familias, por lo que deben evitar contaminar el ambiente que comparten.

“Para las personas que se lo proponen, lo primero que se recomienda es poner una fecha que no tiene por qué ser tan cercana, puede ser de una o dos semanas más adelante, y que

El contexto dado por la pandemia ha introducido conductas de autocuidado, como la distancia social. Abandonar el cigarro es una decisión que siempre irá en beneficio personal y del entorno.

### Si quiere dejar de fumar, siga estos consejos



**Elija una fecha**  
Defina un plazo para comenzar el abandono del cigarro, no tiene por qué ser de inmediato. Ejemplo: dentro de las próximas 2 semanas.



**Escriba las razones**  
Haga una lista de cosas por las que quiere dejar de fumar. Ejemplos: cuidar la salud, ahorrar dinero.



**Identifique factores que lo llevan a fumar**  
Cambie o elimine acciones que asocia al consumo de tabaco. Ejemplo: tomar café.



**Comuníquelo a su familia**  
Pídale apoyo, especialmente en momentos difíciles. Ejemplos: acuerden que no será criticado si recae o si está más irritable.



**Prémiese**  
Defina ciertos estímulos a medida que va cumpliendo metas. Ejemplo: use el dinero que habría gastado en cigarrillos en algo que le guste.



**Incorpore hábitos saludables**  
Aumente actividad física y consumo de verduras y vegetales. Ejemplo: tenga a mano un alimento saludable para calmar deseo de fumar.

tenga claro por qué quiere dejar de fumar. Además, que haga un plan en conjunto con su familia, que deberá apoyarlo en ciertos momentos. Si tiene logros, como ir aumentando la frecuencia entre cigarro y cigarro y disminuir la cuota diaria, que se vaya premiando. Es importante también que identifique acciones o elementos que lo estimulan a fumar para cambiarlas;

por ejemplo, muchas personas no pueden tomarse un café sin encender un cigarro”, enumera el especialista.

Por último, en la medida de lo posible, aconseja ejercitarse más y tener a mano productos saludables para comer, ya que un efecto común del síndrome de abstinencia es aumentar de peso por recurrir a la comida para aliviar



Dr. Pedro Carrasco, broncopulmonar del Instituto Oncológico FALP.

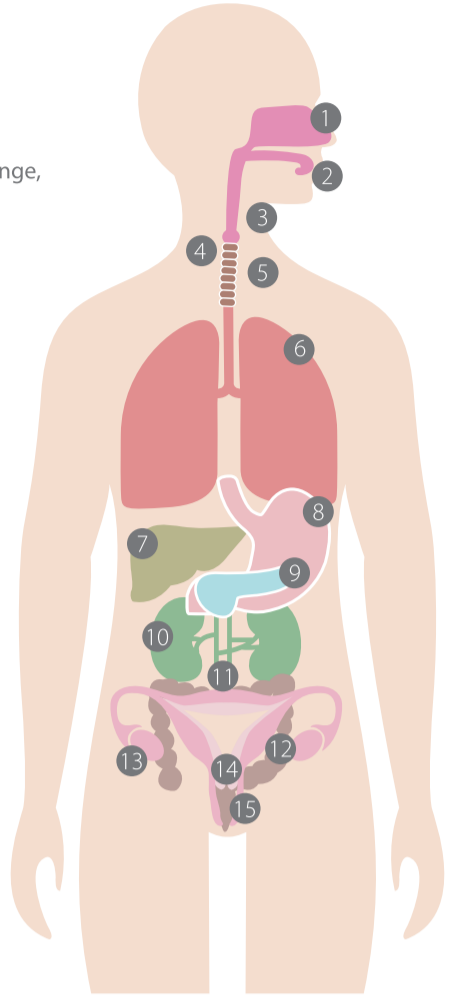
## 87%

de las muertes por cáncer de pulmón se deben al tabaco y el 34% de las muertes por los otros cánceres.

(Fuente: Estrategia Nacional de Cáncer 2016).

### Cánceres asociados al tabaco

- 1 Cavidad nasal
- 2 Cavidad oral
- 3 Faringe (nasofaringe, orofaringe, hipofaringe).
- 4 Laringe
- 5 Esófago
- 6 Pulmón, tráquea, bronquios
- 7 Hígado
- 8 Estómago
- 9 Páncreas
- 10 Riñones
- 11 Uréter
- 12 Colon y recto
- 13 Ovarios ♀
- 14 Cuello del útero ♀
- 15 Vejiga
- 16 Leucemia mieloide



Fuente: Código Europeo Contra el Cáncer.

### El Test de Fagerström mide el nivel de dependencia de una persona fumadora a la nicotina. Descubra el suyo.

- 1 ¿Cuánto tiempo pasa entre que se levanta y fuma su primer cigarrillo?
  - Menos de 5 minutos : 3 puntos.
  - De 6 a 30 minutos : 2 puntos.
  - De 31 a 60 minutos : 1 punto.
  - Más de 61 minutos : 0 punto.
- 2 ¿Tiene dificultades para no fumar en lugares donde está prohibido (hospitales, cines, etc.)?
  - Sí : 1 punto.
  - No : 0 punto.
- 3 ¿Qué cigarrillo le produce mayor satisfacción?
  - El primero de la mañana : 1 punto.
  - Cualquier otro : 0 punto.
- 4 ¿Cuántos cigarrillos fuma al día?
  - Menos de 10 cigarrillos : 0 punto.
  - Entre 11 y 20 cigarrillos : 1 punto.
  - Entre 21 y 30 cigarrillos : 2 puntos.
- 5 ¿Fuma por las mañanas?
  - Sí : 1 punto.
  - No : 0 punto.
- 6 ¿Fuma aunque esté enfermo?
  - Sí : 1 punto.
  - No : 0 punto.

#### Grado de dependencia según puntuación:

- De 0 a 3 puntos: bajo.
- De 4 a 6 puntos: medio.
- De 7 en adelante: alto.

Fuente: Asociación Española Contra el Cáncer.

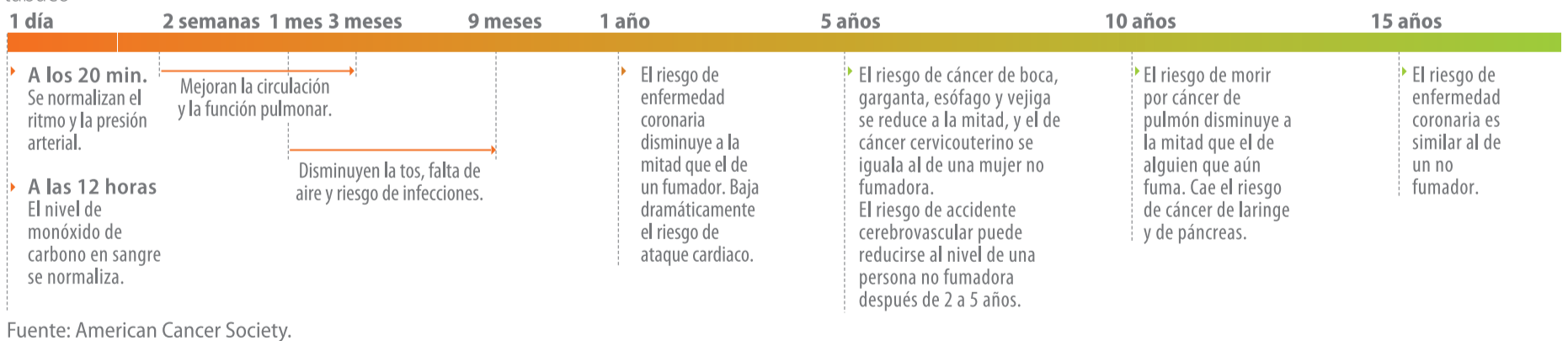
### CORONAVIRUS Y FUMADORES

¿Cómo puede afectar el Covid-19 a una persona que fuma? “El humo del cigarro tiene un efecto local a nivel del epitelio bronquial: de alguna manera, las defensas locales quedan inhabilitadas o disminuidas, entonces se está más propenso a adquirir infecciones. Si se fuma en la casa y el humo lo inhalan los miembros de la familia, también se les expone a tener menos

defensas frente a este virus”, explica el Dr. Pedro Carrasco. El especialista agrega que “si el fumador se ha contagiado con el virus, puede que no curse resfriado simple, sino que síntomas muchos más molestos como tos, aumento de secreciones y obstrucción bronquial, e incluso una forma de enfermedad más severa como neumonía”.

### Lo que pasa después de dejar de fumar

Beneficios de abandonar el tabaco



Fuente: American Cancer Society.

Porque sabemos que un paciente oncológico no puede esperar, **Telemedicina FALP** lo conecta con nuestros especialistas.

“Tranquila y confiada al saber que tengo a mi doctor en línea”

#### ¿Cuándo utilizarla?

- Si vive en regiones.
- Si está en Santiago pero no puede desplazarse.
- Si su hora fue suspendida por contingencia.
- Si requiere contactarse con su médico a propósito de su tratamiento.

**falP**  
Juntos contra el cáncer



Pago  
webpay



Reembolso  
Isapre



Pronto  
Bono Fonasa

Visítenos en [www.falp.cl](http://www.falp.cl)