

Móvil: 649 326 449

E-mail: asociaciononcologica@hotmail.com



Con la colaboración de:



Asociación Oncológica Onubense La Fe
Avda. Palomeque, s/n (Edif.. A.VV. Las Palmeras –
Palomeque, trasera de Parque de Bomberos)
21006 HUELVA
Telf./Fax: 959 221 014



GUÍA DE AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR

PRESENTACIÓN

La Asociación Oncológica Onubense “La Fe” nace en marzo de 2.002, cuando un grupo de pacientes oncológicos y sus familiares deciden formalizar su unión para reivindicar una serie de mejoras que se tornan imprescindibles para la calidad de vida de este colectivo.

En nuestra lucha diaria por mejorar los servicios a ofrecer a los ciudadanos, damos un nuevo paso en el camino de la educación para la salud, a través de la creación de una guía sencilla, clara y completa sobre el tabaco, sus consecuencias para la salud y una serie de importantes consejos que ayudarán a abandonar este perjudicial hábito.

Desde nuestra entidad y los profesionales que han colaborado para que esta guía sea una realidad, esperamos que se transforme en una herramienta de utilidad para todos los ciudadanos y que la prevención de l cáncer y otras patologías derivadas del hábito de fumar comiencen a ser una actividad normalizada en nuestras vidas.

Guía de ayuda para dejar de fumar _____ Pág. 6

Índice:

EL TABACO: QUÉ ES, USOS, CONSECUENCIAS A CORTO Y LARGO PLAZO

1.- ¿Qué es el tabaco?10

- . Adicción a la nicotina
- . ¿Cómo afecta a la salud?

2.- El humo de segunda mano 12

- . ¿Qué es?
- . ¿Por qué razón se considera un problema?
- . ¿Dónde puede ser un problema?

Guía de ayuda para dejar de fumar _____ Pág. 7

3.- El tabaco en los niños y adolescentes..... 13

- . ¿Qué pueden hacer los padres?
- . Cómo ayudar a su hijo a dejar el tabaco

4.- Las mujeres y el tabaco..... 18

- . ¿Cómo se puede afectar su salud al fumar?
- . La salud de su bebé
- . La salud de sus niños
- . Dejar el hábito de fumar

5.- Algunas preguntas frecuentes 22

“VOY A DEJAR DE FUMAR”. PASOS Y CONSEJOS

1.- 10 pasos para dejar de fumar 33

2.- Algunos aspectos importantes..... 37

- . Aumento de peso
- . Estrés

3.- Medidas que puede tomar para superar los momentos difíciles después de dejar de fumar 39

- . Cuando le entren las “ansias”
- . Otras maneras para mantenerse activo

4.- Ayuda profesional: la terapia sustitutiva con nicotina (TSN)..... 43

- . ¿En qué consiste?
- . Tipos de terapia sustitutiva con nicotina



El tabaco:

Qué es, usos, consecuencias a corto y largo plazo



1.- ¿Qué es el tabaco?

Los cigarrillos, puros, los productos de tabaco que no se fuman y de pipa consisten en hojas de tabaco secas, así como ingredientes añadidos para dar sabor y otras propiedades. Se han identificado más de 4.000 compuestos individuales en el tabaco y en su humo, de los cuales más de 60 componentes son cancerígenos conocidos.

Existen cientos de sustancias que los fabricantes agregan al tabaco para intensificar el sabor o para hacer más agradable la experiencia de fumar. Algunas de las sustancias incluyen el amoníaco, el alquitrán y el monóxido de carbono. No sabemos con exactitud el efecto que a ciencia cierta tienen estas sustancias en la salud del consumidor, pero tampoco existe evidencia de que al reducir el contenido de alquitrán de un cigarrillo mejore el riesgo de la salud. Los fabricantes no proveen información al público sobre la cantidad exacta de aditivos que se utilizan en los cigarrillos, por lo tanto es difícil medir con exactitud ese riesgo en la salud pública.

. Adicción a la nicotina

La adicción se caracteriza por la búsqueda o uso repetitivo y compulsivo de una sustancia, independientemente de sus consecuencias perjudiciales. A menudo, la adicción va acompañada de una dependencia física y psicológica a la sustancia. La nicotina es la principal y más conocida droga adictiva usada en el tabaco. El consumo regular de productos con tabaco conlleva a una fuerte adicción en la mayoría de los consumidores.

La nicotina se encuentra en cantidades significativas en todas las formas de tabaco. Los pulmones absorben fácilmente la nicotina del humo del

Guía de ayuda para dejar de fumar _____ **Pág.11**

tabaco. También la boca y la nariz absorben la nicotina de los productos del tabaco que no se fuman, y ésta se extiende rápidamente por el cuerpo. Aunque el 70% de los fumadores quieren dejar de fumar y 35% intentan dejar de fumar cada año, menos del 5% lo logran. La baja tasa de éxito en dejar de fumar y la alta tasa de recaídas se deben a los efectos adictivos de la nicotina.

. ¿Cómo afecta la salud?

- Cáncer

Casi una de cada cinco muertes mundiales se asocia directamente con el hábito de fumar. Los cigarrillos matan a más personas que el alcohol, los accidentes automovilísticos, los suicidios, el SIDA, los homicidios y las drogas ilegales en conjunto.

El fumar causa alrededor del 30% de todas las muertes por cáncer. Este hábito es una de las principales causas de los cánceres de pulmón, laringe, cavidad oral (el labio, la lengua, la boca y la garganta), faringe y esófago, y contribuye al padecimiento del cáncer de vejiga, páncreas, cuello uterino, riñón, estómago y algunos tipos de leucemia.

Aproximadamente el 87% de las muertes de cáncer del pulmón son a causa del hábito de fumar. El cáncer del pulmón es una de las principales causas de muerte por esta patología entre hombres y mujeres, y uno de los cánceres más difíciles de tratar. Afortunadamente, el cáncer del pulmón es, en gran medida, una enfermedad evitable.

- Otros problemas de salud

Los cánceres representan sólo aproximadamente la mitad de las muertes relacionadas con el fumar. El fumar es también una de las principales causas relacionadas con enfermedades cardíacas, aneurismas, bronquitis, enfisema y derrame cerebral, además de contribuir a la severidad de los resfriados, bronquitis y neumonías.

El tabaco tiene efectos perjudiciales en la salud relacionados con la capacidad reproductora de la mujer y está asociado con fertilidad reducida, incremento en el riesgo de aborto espontáneo, parto prematuro, parto de feto muerto y muerte del bebé, además de ser una causa de que los bebés presenten bajo peso al nacer. Igualmente, está asociado con la disfunción eréctil en los hombres (la incapacidad de lograr una erección).

Guía de ayuda para dejar de fumar _____ **Pág. 12**

Además, el fumar está asociado con una variedad de problemas de salud, incluyendo cataratas, pérdida de densidad en los huesos, fractura de la cadera y úlceras pépticas.

2.- El humo de segunda mano



. ¿Qué es?

El humo de segunda mano es una combinación de dos formas de humo ocasionada por la combustión de productos de tabaco:

Humo emitido al aire: el humo que viene de un cigarrillo encendido, pipa o cigarro (puro).

Humo de tabaco ambiental: el humo que es exhalado por un fumador.

Se le llama fumar involuntariamente o fumar pasivamente cuando las personas que no fuman son expuestas al humo de segunda mano. Las personas que no absorben la nicotina y otros compuestos al igual que los fumadores. Cuanto más se expone al humo de segunda mano, mayor será el nivel de estos compuestos dañinos en su cuerpo.

. ¿Por qué razón se considera un problema?

Guía de ayuda para dejar de fumar _____ Pág. 13

. El humo de segunda mano puede perjudicar de muchas maneras, entre las que podemos destacar las siguientes:

. El fumar involuntariamente causa enfermedades, incluyendo cáncer del pulmón, en las personas saludables que no fuman.

. Cuando se comparan con los niños de padres no fumadores, los niños de padres que fuman padecen infecciones respiratorias más frecuentes, más síntomas respiratorios y un desarrollo más lento de la función pulmonar a medida que el pulmón madura.

. La exposición de los no fumadores al humo de segunda mano se puede reducir, pero no eliminar, al separar a los fumadores de los no fumadores dentro de un mismo espacio aéreo.

. ¿Dónde puede ser un problema?

Gracias a la nueva Ley del Tabaco el lugar de trabajo y algunos lugares públicos han sido excluidos como zonas de riesgo, pero continúa existiendo otra zona que debe ser atendida con preocupación. Estas es:

. **Su hogar:** quizá una de las cosas más importantes que usted puede hacer por la salud de su familia es conservar su hogar libre de humo. Cualquier familiar podría presentar problemas de salud relacionados con el humo de segunda mano. Los niños son especialmente sensibles. Piense en ello: pasamos la mayor parte del tiempo en casa que en cualquier otro lugar. Un hogar libre de humo protege a su familia, a sus invitados y también a sus mascotas.

3.- El tabaco en los niños y adolescentes

La industria del tabaco enfoca esfuerzos para atraer fácilmente a los adolescentes y a los niños. Ellos están altamente influenciados por la

Guía de ayuda para dejar de fumar _____ Pág. 14

televisión, las películas, la publicidad, y por lo que sus amigos hacen y dicen sin pensar mucho sobre las consecuencias que tendrá sobre su salud en un futuro no demasiado lejano.



Datos a tener en cuenta:

. Si se evita que consuman tabaco cuando son adolescentes, la mayoría de las personas nunca comienzan a usar tabaco.

. El fumar cigarrillos causa problemas de salud significativos entre los niños y los adolescentes, que incluyen tos, dificultad para respirar, producción de flema, enfermedades respiratorias, deterioro del buen estado físico, y el deterioro del crecimiento y las funciones pulmonares, y un peor estado de salud general.

. Mientras más joven comience a fumar, más probabilidades tiene de convertirse en un fumador regular cuando sea adulto. Los jóvenes que

comienzan a fumar en una edad temprana tienden más a volverse adictos a largo plazo a la nicotina que las personas que comienzan más tarde.

. La mayoría de los jóvenes que fuman regularmente ya son adictos a la nicotina y experimentan la misma adicción que los fumadores adultos.

. Cada día, más de 4.000 adolescentes prueban su primer cigarrillo, y otros 2.000 se convierten en fumadores regulares. De éstos, alrededor de la mitad morirán eventualmente de una enfermedad relacionada con el hábito de fumar.

. La mayoría de los fumadores adolescentes indica que le gustaría dejar de fumar y ha hecho intentos, fallidos, para dejar de hacerlo. Aquellos que tratan de dejar de fumar reportan síntomas de abstinencia similares a los que reportan los adultos.

. ¿Qué pueden hacer los padres?

Estos son algunos consejos para ayudar a los padres a mantener a sus hijos alejados del tabaco:

1.- Recuerde que a pesar del impacto de las películas, la música y la televisión, los padres influyen de forma importante y definitiva en las vidas de sus hijos.

2.- Háblele directamente a sus hijos sobre los riesgos del tabaco; infórmeles sobre amigos o familiares que padecen o murieron de enfermedades relacionadas al tabaco. Explíquelo que el tabaco afecta el corazón, causa daños a los pulmones, así como una gran variedad de otros problemas, incluyendo cáncer. Esto sin mencionar lo que le hace a la apariencia: hace que el pelo y la ropa apeste, causa mal aliento y mancha los dientes y las uñas.

3.- Si usted usa tabaco, también puede lograr un cambio. El mejor paso, por supuesto, sería tratar de dejar el tabaco. Mientras tanto, no use tabaco cuando sus hijos estén presentes, no les ofrezca tabaco y no lo deje accesible.

4.- Comience a hablar con sus hijos sobre el uso del tabaco cuando tienen de cinco a seis años de edad y continúe hablándoles hasta que lleguen a la adolescencia. Muchos niños comienzan a usar tabaco a los 11 años, y otros muchos son adictos a los 14 años.

5.- Averigüe si los amigos de sus hijos son fumadores. Hábleles sobre las maneras para rechazar el tabaco.

6.- Hable con sus hijos sobre la falsa impresión que se presenta del tabaco en carteleras publicitarias y en los medios de comunicación, como las películas, la televisión y las revistas.

Añadir que, si usted fuma y no quiere que sus hijos comiencen a fumar, sepa que probablemente no tendrá menos influencia en la decisión de sus hijos, y pudiera tener aún más, debido a que usted ha pasado por la experiencia de ser un fumador, y puede hablarle a sus hijos claramente sobre:

- Cómo usted comenzó a fumar y de lo que pensaba sobre el tabaco en ese momento.
- Cuán difícil es dejar de fumar.
- Cómo ha afectado su salud.
- Lo que le ha costado tanto económica como socialmente.

. Cómo ayudar a su hijo a dejar el tabaco

Si su hijo ya comenzó a fumar, ayudar a su hijo a dejar de fumar es una de las mejores actividades que como padre usted podría hacer. A

continuación le ofrecemos algunas sugerencias para ayudarlo en este propósito:

. Trate de evitar amenazas y ultimátum. Averigüe por qué su hijo fuma. Es posible que su preadolescente o adolescente quiera ser aceptado por el grupo de amigos, o intente buscar su atención. Además, la adolescencia por sí misma es estresante.

. Muestre su interés de una manera que no sea amenazante. Haga pocas preguntas y determine por qué su hijo está fumando y qué cambios se pueden hacer en su vida para ayudarlo a dejar el hábito.

. Si usted fuma, trate de dejar el hábito. Si usted fumaba y ya dejó de hacerlo, háblele a su hijo sobre su experiencia. Personalice los pequeños problemas sobre el fumar y el gran reto de dejar el hábito.

. Los adolescentes y preadolescentes a menudo creen que pueden dejar de fumar cuando ellos quieran. Sin embargo, las investigaciones demuestran que muchos adolescentes nunca dejan de fumar. De nuevo, comparta estos datos con ellos en una manera abierta y que no sea amenazante.

. Ofrezcales apoyo. Tanto usted como su hijo necesitan prepararse para los cambios en humor que pueden venir con la abstinencia a la nicotina.

. Haga una lista con sus hijos sobre las razones por las que ellos quieren dejar el hábito. Repase la lista cuando su hijo esté tentado de volver a fumar.

. Finalmente, recompense a su hijo cuando consiga abandonar el hábito. Planee algo especial para celebrar juntos.

4.- Las mujeres y el tabaco

La tendencia alarmante consiste en que es más popular entre las jóvenes que entre las mujeres de mayor edad. Alrededor del 22% de las mujeres de 18 a 44 años fuman, mientras que sólo alrededor del 8% de las mujeres de 65 años o más fuman. A medida que estas mujeres más jóvenes envejecen, padecerán más enfermedades y discapacidades asociadas con fumar.

Las mujeres que fuman típicamente comienzan cuando son adolescentes. Mientras más joven comienza a fumar, mayor es la probabilidad de consumir tabaco en grandes cantidades cuando sea adulta. En la actualidad, podemos afirmar que las jóvenes adolescentes tienen la misma probabilidad de fumar que los adolescentes varones.

. ¿Cómo se puede afectar su salud al fumar?

- Cánceres

Miles de mujeres morirán este año de cáncer del pulmón, sobrepasando en gran manera al cáncer del seno como principal causa de muerte por cáncer en las mujeres. Más del 80% de estas muertes se deberán al hábito de fumar.

Además de aumentar su riesgo de cáncer del pulmón, el fumar es un factor de riesgo de los cánceres del cuello uterino, la boca, la laringe, la faringe, el esófago, el riñón, el páncreas, la vejiga, el estómago, el colon, y el recto, así como también algunos tipos de leucemia.

- Enfermedad cardiaca y derrame cerebral

Las mujeres que fuman aumentan en gran medida su riesgo de sufrir ataques al corazón (causa principal de muerte entre las mujeres) y

derrames cerebrales. Aunque la mayoría de las mujeres que mueren de enfermedad cardiaca han pasado por la menopausia, el fumar aumenta más el riesgo en mujeres jóvenes que en mujeres de edad avanzada. Algunos estudios indican que fumar incrementa significativamente el riesgo de enfermedad cardiaca en mujeres jóvenes y que estén tomando pastillas anticonceptivas. Además, fumar está asociado con la enfermedad vascular periférica, estrechamiento y endurecimiento de los vasos sanguíneos principales en el cuerpo.



- Funcionamiento pulmonar

Fumar causa daño a las vías respiratorias y a los sacos de aire diminutos que se encuentran en los pulmones. Además está asociado con tos crónica y respiración sibilante. Alrededor del 90% de las muertes por bronquitis crónica y enfisema, lo que se denomina enfermedad pulmonar obstructiva crónica, son causadas por fumar. El riesgo aumenta tanto con la cantidad de cigarrillos fumados diariamente como con el tiempo que lleve fumando la mujer. Las mujeres de 35 años o más que fuman tienen casi 13 veces más probabilidad de morir de bronquitis o enfisema. Fumar cigarrillos bajos en alquitrán o "light no parece reducir estos riesgos ni ninguno de los otros riesgos a la salud asociados al tabaco.

- Otros problemas de salud

Las mujeres que fuman tienen una densidad ósea más inferior y un riesgo mayor de fracturas de la cadera que aquellas que no fuman. También podrían tener un riesgo mayor de contraer artritis reumatoide y cataratas.

- Salud de su sistema reproductor

El consumo de tabaco puede dañar la salud de su sistema reproductor. El fumar está asociado con la menopausia temprana y con un riesgo mayor de infertilidad.

Además, fumar puede causar complicaciones durante el embarazo que pueden afectar tanto a la madre como al bebé. Las fumadoras tienen un riesgo mayor de que la placenta crezca demasiado cerca de la abertura del útero. También tienen una probabilidad mayor de ruptura de membrana prematura y placentas que se separan del útero muy prematuramente. Esto puede traer como consecuencias hemorragia, parto prematuro y una cesárea de emergencia. Las fumadoras también tienen más probabilidad de aborto espontáneo y parto de feto muerto.

*** La salud de su bebé**

Más del 10% de las mujeres embarazadas fuma a lo largo de su embarazo. El fumar está asociado con un riesgo mayor de parto prematuro y muerte infantil. La investigación también sugiere que los infantes de madres que fuman durante y después del embarazo tienen una probabilidad de dos a tres veces mayor de morir del síndrome de muerte súbita (SIDS) en comparación con bebés nacidos de madres que no fuman. El riesgo es algo menor para los bebés cuyas madres dejaron de fumar después del parto.

El consumo de tabaco durante el embarazo es la causa de 20% o más de los casos de bajo peso de los recién nacidos. El fumar durante el embarazo disminuye el crecimiento del feto y, a menudo, causa que los bebés tengan problemas de salud como consecuencia del bajo peso al nacer. Usted puede reducir este riesgo si deja de fumar durante el embarazo.

Algunos químicos perjudiciales que se encuentran en el tabaco también se le pueden pasar al bebé a través de la leche materna.

*** La salud de sus niños**

El consumo de tabaco por parte de sus padres puede aumentar el riesgo de que sus niños tengan ataques de asma. Cada año entre 200.000 y un millón de niños con asma empeoran debido a la exposición al humo de "segunda mano". Exponer a un bebé al humo de segunda mano aumenta también el riesgo de que el niño contraiga neumonía, bronquitis e infecciones en el oído.

Dejar el hábito de fumar

Más de un 75% de las mujeres quiere dejar de fumar por completo y casi la mitad ha reportado haber intentado dejar de fumar en el último año. La probabilidad para dejar de fumar con éxito es casi igual para los hombres que para las mujeres.

El dejar de fumar le puede ayudar a reducir el riesgo de muchos de los efectos de salud mencionados anteriormente. El riesgo de enfermedades cardíacas se reduce fuertemente sólo 1 ó 2 años después que deja de fumar, así como el riesgo de un derrame cerebral vuelve a la normalidad después de 10 ó 15 años después de que deja de fumar.

Muchas mujeres tienen miedo de dejar de fumar por temor a aumentar de peso. Algunas mujeres que dejan de fumar aumentan algunos kilogramos. Sin embargo, los beneficios para la salud que se obtienen al dejar de fumar son considerablemente mayores que cualquier problema que cause un pequeño aumento de peso. Este aumento de peso será fácilmente controlable con una dieta y algo de ejercicio.

5.- Algunas preguntas frecuentes

. ¿Son realmente adictivos los cigarrillos?

Sí. La nicotina que contiene el humo de cigarrillo es lo que causa la adicción. La nicotina es una droga que resulta tan adictiva como la heroína y la cocaína por tres razones principales.

. ¿Qué hace la nicotina?

La nicotina es un veneno que, si se recibe en altas dosis, puede causarle la muerte a una persona al paralizar los músculos respiratorios. Los fumadores suelen inhalarla en pequeñas cantidades que el cuerpo puede descomponer y eliminar rápidamente. La primera dosis de nicotina hace que la persona se mantenga despierta y alerta, mientras que las dosis posteriores producen un efecto calmante y relajante.

La nicotina puede hacer que los nuevos fumadores, así como las personas que fuman regularmente, y que reciben una dosis excesiva de nicotina, se sientan mareados o con náuseas. Las palpitaciones del corazón en estado de reposo, en los jóvenes que fuman, aumentan de dos a tres latidos por minuto. Además, la nicotina reduce la temperatura de la piel y disminuye el flujo de sangre en las piernas y los pies. La nicotina desempeña una función importante en el aumento del riesgo de padecer de enfermedades del corazón y derrames cerebrales en el fumador. Debido a que la nicotina es un fuerte constrictor de arterias, muchos

cirujanos vasculares se niegan a operar a los pacientes con enfermedad arterial periférica, a menos que ellos dejen de fumar.

. ¿Qué es lo dañino del humo del cigarrillo?



El humo de cigarrillo es una mezcla compleja de componentes generados por la combustión (quema) del tabaco y de sus aditivos. El humo de cigarrillo contiene alquitrán, el cual está compuesto de más de 4,000 sustancias químicas, incluyendo más de 60 que se sabe causan cáncer. Algunas de estas sustancias causan enfermedades cardíacas y respiratorias que pueden resultar fatales. Usted se asombraría al saber cuáles son algunas de las sustancias químicas encontradas en el humo de cigarrillo. Entre éstas se encuentran las siguientes:

- Cianuro.
- Benceno.
- Formaldehído.
- Metanol (alcohol de madera).
- Acetileno (el combustible utilizado en las antorchas).
- Amoníaco.

Además, el humo del cigarrillo contiene los gases venenosos: óxido de nitrógeno y monóxido de carbono. Su principal ingrediente activo es la nicotina, una droga adictiva.

. ¿Cómo afecta a los pulmones el humo del cigarrillo?

Todas las personas que fuman cigarrillos tienen un nivel más bajo en el funcionamiento de los pulmones que las que no fuman. El hábito de fumar cigarrillos causa varias enfermedades pulmonares que pueden ser tan peligrosas como el cáncer del pulmón. La bronquitis crónica es una dolencia común en los fumadores.

Fumar cigarrillos es también la principal causa de enfisema, una enfermedad que destruye lentamente la capacidad respiratoria de la persona. Para que el oxígeno llegue a la sangre, tiene que atravesar superficies pulmonares extensas. Normalmente, miles de sacos diminutos componen el área superficial de los pulmones. Cuando se produce un enfisema, las paredes entre los sacos se desintegran y crean sacos más grandes, pero en menor número, por lo que la cantidad de oxígeno que llega a la sangre disminuye en gran medida. Finalmente, el área de la superficie pulmonar puede reducirse a un punto en el que la persona que padece de enfisema tenga que pasar la mayor parte del tiempo con dificultades para respirar. En etapas más avanzadas, los pacientes se ven obligados a tener un tanque de oxígeno cerca o respirar con la ayuda de tubos de oxígeno insertados en la cavidad nasal.

Más de 7 millones de fumadores y ex fumadores padecen de insuficiencia pulmonar obstructiva crónica, el nombre que se usa para describir tanto a la bronquitis crónica como al enfisema. A menudo ambas condiciones se presentan al mismo tiempo. La etapa avanzada de la enfermedad pulmonar crónica es una de las condiciones médicas más lamentables, ya que la persona tiene dificultades para respirar todo el tiempo (parecido a la sensación de estar ahogándose).

. ¿Por qué tosen los fumadores?

El humo del cigarrillo contiene sustancias químicas que irritan las vías respiratorias y los pulmones. Cuando un fumador inhala estas sustancias, el cuerpo trata de protegerse al producir mucosidad y al toser. La conocida "tos de la mañana" de los fumadores se produce por varias razones. Normalmente, las formaciones parecidas a diminutos vellos (llamados cilios) se proyectan hacia fuera y expulsan los materiales nocivos de los pulmones. Sin embargo, el humo de cigarrillo debilita la acción purificadora, por lo que algunos venenos del humo permanecen en los pulmones y la mucosidad se queda en las vías respiratorias. Mientras un fumador duerme, algunos cilios se recuperan y comienzan a funcionar nuevamente. Al despertar, el fumador tose porque los pulmones están tratando de eliminar los venenos acumulados del día anterior. Desgraciadamente, la exposición prolongada al humo destruye por completo la capacidad funcional de los cilios. Por lo tanto, los pulmones del fumador se encuentran aun más expuestos y susceptibles que antes, especialmente a las bacterias y virus que se encuentran en el aire.

. ¿Existe algún peligro si se fuma sin inhalar?

Sí. Donde quiera que el humo toque las células vivas, causa daño. Incluyendo los que fuman puros y pipas, quienes a menudo no inhalan el humo, tienen un mayor riesgo de contraer cáncer del labio, la boca y la lengua, así como de otros cánceres.

. ¿Cuáles son algunos de los efectos a corto y largo plazo de fumar cigarrillos?

El fumar es la causa de muchos tipos de cáncer, el cual es posible que aparezca años después. No obstante, los cánceres representan sólo alrededor de la mitad de las muertes asociadas con el fumar. El hábito de fumar es también una causa mayor de enfermedad cardíaca, aneurismas,

bronquitis, enfisema, ataque al cerebro, y contribuye a la gravedad de pulmonía y asma.

Fumar también ocasiona muchos otros efectos a corto plazo, como la disminución de la función pulmonar. Por esta razón, los fumadores a menudo tienen dificultades para respirar y tos persistente, o bien a menudo se cansan fácilmente durante una actividad física. Algunos otros efectos a corto plazo son: disminución en la capacidad de los sentidos del olfato y el gusto, envejecimiento prematuro de la piel y aumento en el riesgo de impotencia sexual en los hombres.



. ¿Afecta al corazón el fumar cigarrillos?

Sí. El fumar, la alta presión arterial, los niveles altos de colesterol en la sangre, la falta de ejercicio, la obesidad y la diabetes son todos factores de riesgo para contraer enfermedades cardíacas. Sin embargo, el hábito de fumar, por sí solo, es el factor de mayor riesgo de muerte por ataques al corazón. Entre las personas que han tenido un ataque cardíaco, los fumadores tienen más probabilidades de morir dentro de la hora a partir del ataque que los no fumadores. El humo del cigarrillo causa daños al corazón a niveles más bajos que en los pulmones, aún así es peligroso si va añadido a otras posibles patologías de la persona.

. ¿Son los cigarrillos mentolados más seguros que los demás?

No. Los cigarrillos mentolados no son más seguros que los demás, incluso pueden ser más peligrosos. Los cigarrillos de mentol producen una sensación de frescura en la garganta al inhalar el humo. La persona que fuma cigarrillos mentolados puede inhalar más profundamente y retener el

humo en los pulmones por más tiempo que las que no fuman este tipo de cigarrillo.

. ¿Son el mascar tabaco e inhalar tabaco en polvo (rapé) alternativas seguras a fumar cigarrillos?

No. Los productos derivados del tabaco que no producen humo contienen nicotina, y la cantidad de nicotina que se absorbe es usualmente más alta de la cantidad que produce un cigarrillo. Generalmente, las personas que inhalan o mastican reciben aproximadamente la misma cantidad de nicotina que las personas que fuman regularmente. Las sustancias más dañinas causantes de cáncer de los productos que no producen humo son las nitrosaminas, las cuales se han encontrado a niveles 100 veces más altos que las nitrosaminas permitidas en el tocino, la cerveza y otros alimentos.

El jugo de los productos derivados del tabaco que no producen humo es absorbido directamente a través del revestimiento de la boca. Esto ocasiona llagas y manchas blancas que a menudo producen cáncer de la boca.

Las personas que usan estos productos aumentan en gran manera su riesgo de padecer de otros tipos de cáncer, incluyendo cánceres de la faringe (garganta). Otras consecuencias del uso de los productos derivados del tabaco que no producen humo incluyen el mal aliento crónico, las manchas en los dientes y empastes, las enfermedades de las encías, el deterioro, el desgaste y la pérdida de dientes, así como la pérdida del hueso de la mandíbula. Además, también pueden tener problemas de alta presión sanguínea y tienen un riesgo mayor de enfermedades cardíacas.

. ¿Cuáles son los riesgos a la salud que implica fumar puros o pipas?

Fumar solamente puros o pipas no es una alternativa saludable a fumar cigarrillos.

La mayoría de las sustancias cancerígenas de los cigarrillos también se encuentran en los puros o el tabaco de pipa. La mayoría de los puros tienen tanta nicotina como varios cigarrillos. Cuando los fumadores de puros inhalan, la nicotina es absorbida tan rápido como cuando se fuman cigarrillos. Para aquellos que no inhalan, la nicotina es absorbida más lentamente a través del recubrimiento de la boca. Tanto la nicotina que se inhala como la que no se inhala son altamente adictivas.



El fumar puros puede causar cáncer del pulmón, la cavidad oral (labios, lengua, boca, garganta), la faringe, el esófago y probablemente cáncer del páncreas. Además comparados con las personas que no fuman, los fumadores tienen más riesgo de morir de cáncer de la cavidad oral, la laringe, la faringe, el esófago. El riesgo de muerte por cáncer del pulmón no es tan alto para los fumadores de puros en comparación con los fumadores de cigarrillos. Sin embargo, ese riesgo sigue siendo varias veces mayor que el de los no fumadores.

Los fumadores de cigarros que inhalan profundo y fuman varios cigarros al día también tienen mayor riesgo de contraer enfermedades cardíacas o enfermedades crónicas pulmonares.



Los fumadores de pipas tienen un riesgo mayor de morir de cánceres del pulmón, la garganta, el esófago, la laringe, el páncreas, el colon y el recto. Además, tienen un riesgo mayor de morir de enfermedades cardíacas, ataques al cerebro, y enfermedades crónicas del pulmón. El nivel de estos riesgos parece ser aproximadamente el mismo al de los fumadores de puros.

¿Dejar de fumar realmente prolonga la vida del fumador?

- **20 minutos después:** su presión sanguínea baja casi al mismo nivel en que se encontraba antes de fumarse el último cigarrillo. La temperatura de las manos y los pies aumenta hasta lo normal.
- **8 horas después:** el nivel de monóxido de carbono en su sangre baja hasta lo normal.
- **24 horas después:** el riesgo de sufrir un ataque cardíaco disminuye.
- **En los próximos 3 meses:** su circulación mejora y su función pulmonar aumenta hasta un 30%.

- **De 1 a 9 meses:** disminuyen la tos, la congestión nasal, el cansancio y la dificultad para respirar; los cilios (estructuras parecidas a vellos pequeños que eliminan el moco de los pulmones) recuperan su función normal en los pulmones, lo que aumenta su capacidad para controlar las mucosidades, limpiar los pulmones y reducir las infecciones.
- **1 año después:** el riesgo excesivo de presentar una insuficiencia coronaria se reduce a la mitad del que tienen los fumadores.
- **5 años después:** el riesgo de sufrir un derrame cerebral se reduce al nivel de una persona que no fuma.
- **10 años después:** el índice de mortalidad debido al cáncer del pulmón se reduce a casi la mitad del que afronta una persona que fuma. Disminuye el riesgo de contraer cáncer de la boca, la garganta, el esófago, la vejiga, el riñón y el páncreas.
- **15 años después:** el riesgo de padecer de insuficiencia coronaria es el mismo que el de una persona que no fuma.

Es importante indicar que la extensión de estos riesgos disminuye depende de lo mucho que la persona fumó, la edad a la que la persona comenzó a fumar y la cantidad de inhalación.

“VOY A DEJAR
DE FUMAR”



PASOS Y
CONSEJOS



1.- Diez pasos para dejar de fumar

PASO 1

El elemento más importante para dejar de fumar es la **motivación** por eso en primer lugar debe conocer por qué quiere dejar de fumar. Puede tomarse 1 ó 2 días para pensar acerca de SUS motivos para dejar de fumar:

- 1.- Mejorar la salud: dolor de garganta, tos, fatiga y cansancio ante el ejercicio o una simple caminata, infecciones de repetición...
- 2.- No empeorar la salud: miedo a enfermarse, el doble de riesgos de enfermedades del corazón, seis veces más enfisema, diez veces más de cáncer de pulmón y otros, de 5 a 8 años menos de vida...
- 3.- Problemas de dinero (demasiados gastos).
- 4.- Dar ejemplo a los hijos/niños.
- 5.- No empeorar la salud de los que le rodean.
- 6.- Aprobación familiar, social y laboral.
- 7.- Razones de estética: mal aliento, dientes amarillos, arrugas...

Después debe realizar una reflexión profunda.

PASO 2

Tome una decisión positiva y definitiva: "VOY A DEJAR DE FUMAR". En los días sucesivos deberá realizar esta reflexión tan frecuentemente como tenga ganas de volver a fumar. Este deseo es propio de la abstinencia de nicotina y de la consideración de su vida futura sin fumar. El tomar esta decisión genera inmediatamente una defensa en el ansia por fumar.

Debe elegir una fecha, final de año, un cumpleaños, un embarazo,..., pero siempre atendiendo a que debe ser un día que se asocie al cambio de vida: un antes y un después: el DÍA PARA DEJAR DE FUMAR.

PASO 3

La decisión y el abandono de fumar deben ser decisiones de pocos días, no una decisión de poco a poco y en meses. La peor parte está en los tres primeros días, a partir de los cinco días el ansia por fumar es menos intensa y más fácil de superar.

Para superar esta fase le ayudarán una dieta rica en fibras y vitamina C, y un modo de vida saludable con un aumento del ejercicio físico, alejados de su etapa de fumador/a, y recuerde debe pensar siempre en el presente, en el día a día, no piense en el futuro.

Ante el deseo de fumar, respire profundamente, relájese, beba agua y zumos, mastique chicle, etc. El ansia de fumar es un período corto de minutos y se pasa, si se van consiguiendo superar, cada vez se distanciarán más a lo largo del día.

Si presenta insomnio, no beba café ni te, y haga un poco de ejercicio.

Ante el estreñimiento, aumente en su dieta los alimentos ricos en fibra (verduras, cereales, etc.).

El nerviosismo debe combatirlo dejando de beber café y bebidas excitantes y sustituyendo por bebidas relajantes (infusiones, valerianas, tilas,...), haciendo ejercicio suave, tomando un baño relajante,...

Para luchar contra el cansancio, intente dormir las suficientes horas y, sobre todo, tenga paciencia.



PASO 4

Tome comidas ligeras, de prioridad a frutas y vegetales en grandes cantidades, que además de facilitarle la abstinencia, le aportarán gran cantidad de vitaminas.

No tomes carnes ni pescados fritos o guisados, y procure disminuir el consumo de postres azucarados. El azúcar puede impedir la absorción de ciertas vitaminas que serán fundamentales para estos días, como la C y la B, que mejoran la función nerviosa.

No tome condimentos fuertes (mostaza, pimienta, chile, etc.), ya que producen aumento del ansia de fumar.

Ten cuidado con los dulces, pastas, chocolates, etc., tenga en cuenta que no quiere engordar y además no le conviene, pero si lo hace después tendrá tiempo de combatir los kilos de más.

Lo ideal es tomar solo zumos y frutas el primer día, pero si es importante comer por su trabajo o actividad le hacemos una propuesta:

Desayuno: Fruta fresca, cereales con leche fría, una tostada de pan.

Comida: Sopa, sándwich de jamón dulce, ensalada, fruta fresca.

Cena: Sopa, ensalada con queso fresco, patatas cocidas y jamón dulce, fruta fresca.

PASO 5

¿Qué debe beber? Tomará muchos líquidos, 5 ó 6 vasos de agua al día o zumos de frutas naturales o leche semi/desnatada (según preferencias). Es importante para eliminar la nicotina y para evitar la ansiedad, además de ser necesario para su sistema nervioso.

No debe tomar café o te, son estimulantes del sistema nervioso y le generarán más ansiedad de fumar. No debe tomar alcohol, bajará su guardia y estimulará su cerebro, ya que la asociación fumar – alcohol es casi una pareja inseparable.

PASO 6

Debe darse frecuentes duchas y baños durante la primera semana, la piel es un órgano excretor y por ello al estimular mediante el agua esta función le ayudará a pasar su abstinencia y limpiar de nicotina el cuerpo.

PASO 7

Aumente la inhalación de oxígeno. Debe realizar inhalaciones profundas de aire, en momentos de ansiedad y, sobre todo, después de las comidas. Debe moverse y pasear, sobre todo, después de comer y cenar, durante 15/20 minutos. Realice ejercicio y nunca se quede sentado después de comer.

PASO 8

Mantenga unos hábitos rígidos. Acuéstese a la hora adecuada, duerma 8 horas, levántese para un desayuno adecuado. Coma lo que debe comer a sus horas (no pique) y realice el ejercicio preciso a las horas fijadas.



PASO 9

Ayuda Exterior. Debe contar con familiares y/o amigos que le apoyen en su objetivo. El intentar animar al entorno a su proyecto le generará más satisfacción y le apoyará a la vez. Si usted tiene fe o es religioso, busque apoyo en ello, en los momentos de debilidad, puede ser de gran ayuda.

PASO 10

Concédase una oportunidad para triunfar. Muchas personas lo consiguen, ¿por qué usted no, se cree inferior? Debe tener en cuenta que está consiguiendo algo muy grande. No olvide nunca las razones de su decisión, un hábito de años debe ser controlado cada día con fuerza, y no debe ser olvidado en ningún momento, USTED A ELEGIDO DEJAR DE FUMAR.

2.- Algunos aspectos importantes

Aumento de peso

Muchos fumadores sí suben algo de peso cuando dejan de fumar. No obstante, aún sin llevar dietas o realizar ejercicios especiales, el aumento suele ser de 4'5 a 5 kg. Las mujeres tienden a subir un poco más de peso que los hombres. Existen algunas pruebas de que los fumadores suben de peso después de abandonar el hábito, incluso sin comer más.

Para algunos, la preocupación con respecto a subir de peso puede hacer que decidan seguir fumando. Sin embargo, resulta más peligroso continuar fumando que subir un poco de peso.

Existen más probabilidades de que usted deje de fumar con éxito, si primero se enfrenta al hábito de fumar y luego toma medidas para bajar de peso. Mientras esté intentando abandonar el hábito, trate de concentrarse en las distintas formas en que dejar de fumar puede ayudarle a mantenerse saludable, en vez de preocuparse por su peso. Coma muchas frutas, ensaladas y vegetales y limite la ingestión de grasa. Asegúrese de tomar mucha agua, dormir lo suficiente y hacer actividades físicas regularmente.

Caminar es una gran manera para mantenerse activo físicamente y aumentar sus probabilidades de que se mantenga sin fumar. Los aspectos positivos de caminar son:

- Reduce el estrés.
- Quema calorías y a tonifica los músculos.
- Le mantiene ocupado para que no piense en fumar.

No se necesita ningún equipo o ropa especial, sino un par de zapatos cómodos. Además, usted puede caminar en cualquier momento o lugar. Trate lo siguiente:

- Bájese del autobús una parada antes de la acostumbrada.
- Camine con un amigo durante la hora del almuerzo en el trabajo.
- Tome las escaleras en vez del elevador.
- Camine con un amigo, un familiar o un vecino después de la cena, pasee a su bebé en el cochecito.

Fíjese la meta de hacer ejercicio físico durante 30 minutos, cinco o más veces a la semana. Si usted no hace esto con regularidad, consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

Estrés

A menudo, los fumadores mencionan el estrés como una de las razones para volver a fumar. El estrés es parte de la vida de todos, tanto de los fumadores como de las personas que no fuman. La diferencia consiste en que los fumadores usan la nicotina para ayudarse a sobrellevar el estrés. Cuando se está tratando de dejar de fumar, es necesario aprender nuevas formas de controlar el estrés. La terapia de farmacología puede ayudar hasta cierto punto, pero se requieren otras estrategias para lograr el éxito a largo plazo.

Como se mencionó anteriormente, la actividad física reduce el estrés. Además, puede ayudarle a combatir la sensación de depresión temporal que algunos fumadores experimentan cuando dejan de fumar. Otras opciones consisten en tomar clases acerca de cómo lidiar con el estrés y leer libros de autoayuda. Infórmese sobre estos métodos a través del periódico, una tienda de libros o la biblioteca de su comunidad.

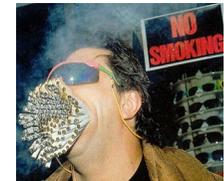
Las prácticas espirituales, tales como la oración y la meditación, han sido utilizadas con eficacia con otras adicciones, y forman parte integral de los programas de recuperación de 12 pasos. Estos mismos principios pueden aplicarse al proceso de dejar de fumar y ayudan a reducir el estrés.

3.- Medidas que puede tomar para superar los momentos difíciles después de dejar de fumar

El dejar de fumar produce una sensación de malestar caracterizado por una serie de síntomas que pueden ser muy intensos entre las 24 o 48 horas después de haberlo dejado, pero disminuye de forma gradual en 2 o 3 semanas. Los síntomas que caracterizan al síndrome de abstinencia son:

- Durante los primeros días después de dejar de fumar, pase el mayor tiempo posible en lugares públicos en los que no está permitido fumar como en bibliotecas, centros comerciales, museos, teatros e iglesias.
- No consuma alcohol, café ni otras bebidas que usted asocie con fumar. Trate de tomar mucha agua y jugos de frutas.
- Si extraña la sensación de tener un cigarrillo en su mano, ponga un sustituto en su mano, como un lápiz, un clip, una moneda o una canica por ejemplo.
- Si extraña el tener algo en su boca, intente con palillos de dientes, palitos de canela o apio.
- Evite la tentación manteniéndose alejado de las situaciones que asocie con el placer de fumar.
- Encuentre nuevos hábitos y construya un ambiente de no fumar a su alrededor.
- Anticipe situaciones/ crisis futuras que pudieran llevarle a fumar nuevamente y ratifique todas las razones importantes por las que decidió dejar el hábito.

- Tome aire lenta y rítmicamente como si estuviera fumando, para así relajarse, e imagínese sus pulmones llenos de aire limpio.
- Recuerde su meta y el hecho de que sus ansias para fumar pasarán eventualmente.
- Tenga pensamientos positivos y trate de evitar los negativos.
- Cepíllese los dientes habitualmente.
- Haga rondas breves de ejercicios (como alternar entre tensar y relajar los músculos, hacer sentadillas, subir las escaleras o tocarse los dedos de los pies).
- Llame a un amigo, familiar o hable con un consejero de una línea telefónica para dejar de fumar que le apoye.
- Coma varias comidas pequeñas durante el día en vez de una o dos comidas abundantes. Esto mantiene niveles constantes de azúcar en la sangre y ayuda a prevenir el deseo de fumar. Evite comidas dulces o condimentadas que puedan provocar el deseo de un cigarrillo.
- Ante todo, recompénsese a sí mismo. Planee hacer algo divertido como premio por hacer su mejor esfuerzo.



. Cuando le entren las "ansias"

- Mantenga a su alcance, sustitutos orales como zanahorias, pepinos, manzanas, apio, pasas o chicle sin azúcar.

- Respire profundamente 10 veces y aguante el último respiro mientras enciende un fósforo. Exhale lentamente y apague el fósforo. Pretenda que es un cigarrillo y póngalo en un cenicero.
- Tome una ducha o un baño.
- Aprenda a relajarse rápida y profundamente. Hágase sentir lánguido. Visualice una situación tranquilizante y placentera y olvídense de todo por un momento. Concéntrese únicamente en esa imagen pacífica.
- Encienda un incienso o una vela en vez de un cigarrillo.
- Dígase a sí mismo "no". Dígalo en voz alta. Practique esto varias veces y escúchese así mismo. Otras cosas que se puede decir usted mismo son: "Soy muy fuerte como para dejarme vencer por un cigarrillo", "Ya soy un ex fumador" o "No quiero desilusionar a mis amigos y familiares".
- Nunca se permita pensar que "uno no me hará daño", porque sí le hará.

. Otras maneras para mantenerse activo

Es posible que usted tenga mucha energía acumulada mientras trata de abandonar el hábito. Considere estas actividades cuando esté buscando algo que hacer en vez de fumar.

- Actividades físicas:

- Caminar
- Andar en bicicleta
- Nadar
- Hacer aeróbic
- Jugar bolos, fútbol, tenis, voleibol, etc.
- Hacer kárate o judo
- Hacer yoga

- Actividades alrededor de la casa:

- Jardinería
- Cocinar en la parrilla al aire libre
- Organizar o limpiar el sótano, el garaje o el ático
- Pintar o redecorar habitaciones
- Lavar o dar brillo al automóvil

- Actividades al aire libre:

- Pescar, cazar o acampar
- Pasar un día de campo
- Ir de compras
- Hacerse una manicura o arreglarse los pies
- Dar un paseo en automóvil
- Visitar una librería o una biblioteca
- Visitar un museo
- Ir al cine

- Pasatiempos y artesanía:

- Tocar un instrumento musical
- Leer un libro
- Comenzar una colección (estampillas, monedas o conchas, por ejemplo)
- Resolver acertijos (crucigramas o sopas de letras)
- Comenzar un diario o un álbum de recortes
- Organizar fotos
- Tejer, coser, trabajos con cuerda cuero, etc.
- Escribir (libros, poemas, artículos, periodismo)

- Relajarse

- Leer el periódico o una revista
- Meditar
- Escuchar música de relajación o cualquier otro tipo que le haga sentir bien
- Tomar una siesta

- Compartir con otros

- Llamar a un buen amigo
- Invitar a alguien a cenar o a ver una película
- Salir a comer
- Unirse a un grupo o a un club
- Tener una reunión familiar

4.- Ayuda profesional

Si no puede dejar de fumar “en seco”, quizás sea por que su nivel de adicción física es alto. En tal caso los tratamientos farmacéuticos pueden serles útiles.

La terapia sustitutiva con nicotina (TSN) ¿En qué consiste?

La Terapia Sustitutiva con Nicotina consiste en suministrar nicotina a un fumador que quiere dejar de serlo por una vía diferente a la del consumo de un cigarrillo, en una cantidad suficiente para disminuirle el padecimiento de los desagradables síntomas del síndrome de abstinencia, y en una cantidad insuficiente como para causarle dependencia.

Solo en los casos necesarios se debe plantear un apoyo con terapias sustitutivas de la nicotina, con voluntad sin más hay un 8% de éxitos a la primera, sube al 10 % y hasta el 18% en la quinta intentona. Si se asocian

parches de nicotina o chicles de nicotina estos éxitos pueden mejorar un 22%.

Únicamente será necesaria en pacientes con alta dependencia física.

Debe iniciarse el mismo día en que se deja de fumar, al levantarse, o bien en las horas previas.

Se mantendrá diariamente, reduciendo periódicamente la dosis, sin superar los 3 meses de tratamiento.

Tipos de terapia sustitutiva con nicotina

Existen cinco tipos:

- . Comprimidos 1 mg
- . Chicles
- . Parches
- . Spray nasal
- . Inhalador bucal.

En nuestro país se suelen utilizar los dos primeros, ya que los otros dos métodos se encuentran aún en fase de experimentación, pero se cree que constituyen un amplio y suficiente abanico terapéutico. A continuación se explican sus mecanismos de acción, sus indicaciones y contraindicaciones más comunes.

→ El chicle (Aportan solo nicotina)

Características

El chicle es una pieza de goma de mascar que contiene 2 ó 4 mg de nicotina unida a una resina de intercambio iónico.

Mecanismo de acción

Cuando el sujeto que quiere dejar de fumar utiliza una de estas piezas, con la masticación la nicotina se libera de la resina de intercambio iónico y pasa a la saliva y desde ahí se absorbe por la mucosa bucal y pasa a la sangre desde donde llega a los centros nerviosos donde actúa disminuyendo el síndrome de abstinencia.

Forma de masticarlo

Es imprescindible que el sujeto utilice correctamente el chicle y lo mastique adecuadamente y a la velocidad justa para que se libere la nicotina y se absorba por la mucosa oral. La correcta forma de utilización del chicle es fundamental para evitar molestias gástricas y abandono del tratamiento.

Seguir las indicaciones médicas

Es necesario atender a las explicaciones del doctor y cumplirlas estrictamente en cuanto a forma de uso, dosis y tiempo de utilización del chicle.

Beneficios del chicle

El chicle produce un gran alivio de los síntomas del síndrome y ayuda a que definitivamente se deje de fumar. Puede producir molestias oró faríngeas o sensación nauseosa o meteorismo (gases). Si aparecen estos síntomas con toda probabilidad es que el chicle se está utilizando incorrectamente y la normal utilización del mismo se acompañará de la desaparición de estas molestias.

→ El parche

Características

El parche es un mecanismo transdérmico (a través de la piel) que libera nicotina, que ofrece la seguridad de una liberación constante de la nicotina, y evita el aspecto antiestético de mascar chicle.

¿Cuánto tiempo hay que llevarlo puesto?

La nicotina transdérmica se presenta en parches de 16 ó 24 horas de liberación continuada de la sustancia, y en tres tamaños diferentes de 10, 20 y 30 cm. cuadrados de superficie, con una liberación de 5 ó 7, 10 ó 14 y 15 ó 21 mg. de nicotina respectivamente, según se trate del parche de 16 ó 24 horas.

No existe evidencia científica suficiente para optar por un tipo de parche o por otro. En todo caso parece lógico recomendar el parche de 24 horas en aquellos fumadores que ya experimentan deseo intenso de fumar al despertarse.

¿Dónde hay que colocarlo?

Antes de ponerse, es conveniente secar la zona de la piel en la que se va a depositar. Una vez puesto sobre la piel debe mantenerse apretado durante varios minutos, de esta forma conseguiremos reducir al máximo la posibilidad de que se despegue a lo largo del día.

¿A quién va dirigido?

El parche es el tratamiento ideal para lo fumadores con dependencia baja y moderada por la nicotina y siempre debe ser utilizado bajo supervisión médica.

El tratamiento con parches suele iniciarse con los de dosis más altas, siempre teniendo en cuenta el consumo previo de tabaco, para ir disminuyendo las dosis progresivamente, aproximadamente cada 3 ó 4 semanas, o incluso antes, según la evolución.

NOTA: En ocasiones es útil combinar ambos métodos en aquellos fumadores que a pesar de usar el parche, a lo largo del día experimentan episodios de deseo intenso de fumar, pudiéndose asociar entonces el chicle.