

Tu Salud en Baltimore

Dejar de Fumar y Su Salud



Daniel Cruz, Asistente Senior Residente - Janeway Firm
Osler Medical Housestaff Training Program
Hospital de Johns Hopkins

¿Cuál es el índice de fumadores en los Estados Unidos?

El Centro de Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), calcula que casi 18% de los adultos y más del 12% de la población Latina en los Estados Unidos fuman cigarrillos.

¿Cómo me puede afectar el fumar?

El fumar es la causa prevenible número uno de mortalidad en los Estados Unidos. Se calcula que casi medio millón de muertes son causadas por cigarrillos, lo que equivale a 1 de cada 5 personas. Dejar de fumar puede bajar su probabilidad de morir de enfermedades del corazón, pulmón, o cáncer. Además, parar de fumar fortalece los huesos, ayuda a mantener la piel saludable y disminuye el riesgo de tener problemas sexuales. Los fumadores mueren un promedio de 10 años antes que aquellos que no fuman. El dejar de fumar trae beneficio sin importar qué edad tenga, cuánto ha fumado o por cuánto tiempo.

El fumar ¿puede causar daño a los que me rodean?

Sí. El humo de segunda mano es tan peligroso como el mismo fumar. El humo de segunda mano puede ser el humo que no se inhala cuando uno fuma y también el humo que los fumadores expiran. Es importante recordar que aunque el humo es inhalado por el fumador, al exhalarlo todavía contiene todos los químicos tóxicos que causan daño al cuerpo. El humo de segunda mano afecta en especial a los niños, cuyos pulmones y otros órganos todavía se están desarrollando. Los niños, al ser expuestos a este humo desarrollan más infecciones de oído, ataques de asma, bronquitis y neumonía.

¿Por qué es tan difícil dejar de fumar?

El dejar de fumar puede iniciar un síndrome de abstinencia. En este síndrome, el cuerpo ya se ha acostumbrado a cierto nivel de nicotina (el químico más adictivo en los cigarrillos) y al bajar ese nivel, el cuerpo reacciona con malestar que puede incluir; dificultad para dormir, pensar claramente, ansiedad y frustración. Esto ocurre por un tiempo limitado, pero a veces es lo suficientemente incómodo para que los pacientes no pueden seguir en abstinencia. Algunos pacientes que dejan de fumar sienten depresión.

¿Cuáles son las estrategias básicas para dejar de fumar?

Establezca una fecha para dejar de fumar; informe a sus familiares y amigos su plan de parar; anticipe lo difícil que será abandonar el hábito; bote todos los productos de fumar que incluyen cigarrillos, encendedores, ceniceros, etc.; hable con su médico.

¿Cómo pueden ayudar los médicos en dejar de fumar?

Su doctor puede ayudarle proporcionándole estrategias y consejos para poder parar con éxito, recetar medicinas que pueden reducir el ansia de fumar y los síntomas negativos que pueden surgir cuando uno para de fumar.

¿Sus estrategias verdaderamente funcionan?

Las terapias que reemplazan la nicotina sirven para mantener cierto nivel de la misma en su cuerpo y la cantidad es reducida de una manera lenta. Así el organismo se va acostumbrando a niveles más y más bajos de nicotina hasta que uno ya no la necesite.

Antes de empezar estas terapias debe de discutir su historia médica con su doctor, especialmente si hay antecedentes de depresión, ansiedad, o enfermedades del corazón ya que las mismas, pueden afectar el humor y tener ciertos efectos secundarios, que incluyen; sentirse nervioso, deprimido, actuar de manera extraña o presentar ideas de suicidio. Si estos síntomas ocurren, debe parar inmediatamente la medicina y llamar a su doctor. El asesoramiento puede ser una parte central del esfuerzo para dejar de fumar, puede ayudarle a averiguar qué es lo que le provoca el deseo de fumar, superar los antojos y averiguar qué fue lo que no funcionó en esfuerzos anteriores.

Ya he intentado de dejar de fumar y no pude, ¿por qué intentar de nuevo?

No se desanime si ha intentado antes y no logró dejar de fumar. La mayoría de las personas que han conseguido dejar de fumar, tuvieron que intentarlo varias veces antes de alcanzar la meta.

Ya estoy viejo, ¿todavía hay beneficio en dejar de fumar después de tanto tiempo?

El dejar de fumar trae beneficio sin importar la edad, cuánto ha fumado, o por cuánto tiempo lo ha hecho. Después de sólo un año sin fumar, el riesgo de un ataque de corazón baja aceleradamente. Luego de 2-5 años sin fumar, el riesgo de infarto cerebral es igual a los que no fuman. Posterior a 5 años sin fumar, el riesgo de cáncer bucal, garganta, esófago y vejiga disminuye a la mitad. Después de 10 años, su riesgo de cáncer al pulmón se reduce la mitad.

¿Qué recursos hay para los Latinos que quieren dejar de fumar?

Primero, es importante que no sientan que están solos. Casi 70% de los fumadores quieren dejar el hábito y más del 42% han intentado dejarlo durante el año pasado.

- Línea de Maryland gratis, en español, para dejar de fumar 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569).

- Sitio web <http://espanol.smokefree.gov/> incluye consejos para cuando decida que quiere dejar de fumar.

- Otro sitio para ayudarle formular un plan para dejar de fumar y estrategias para cómo combatir los síntomas de abstinencia:

- <http://www.cancer.gov/espanol/recursos/hojas-informativas/tabaco/>

- Este sitio web explica lo que es un parche de nicotina y cómo le puede ayudar a dejar de fumar: <http://es.familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/tobacco-addiction/treatment/nicotine-patch.printerview.all.html>.

Traducción: Centro Sol



Media Partners:

