

DEJAR
DE FUMAR

DEJAR DE FUMAR

Editora: Karina Bakalar

Esta edición internacional de *Dejar de fumar* es fruto de un acuerdo institucional entre Ned Ediciones y el proyecto editorial del Instituto Universitario del Hospital Italiano de Buenos Aires, delhospital ediciones, que tiene por misión difundir todos los aspectos relacionados con la salud del ser humano.

© de los autores, 2018

© delhospital ediciones

Web: www.hospitalitaliano.org.ar/educacion/editorial

Mail: delhospital.ediciones@hospitalitaliano.org.ar

Desarrollo editorial: Claudia Alonzo

Corrección de estilo: María Isabel Siracusa

Diseño de cubierta: Juan Pablo Venditti

Derechos reservados para todas las ediciones en castellano

Primera edición, 2019

© Nuevos Emprendimientos Editoriales S.L.

info@nedediciones.com

www.nededediciones.com

Preimpresión: Editor Service, S.L.

www.editorservice.net

eISBN 978-84-16737-61-1

Reservados todos los derechos de esta obra. Queda prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio de impresión, de forma idéntica, extractada o modificada, en castellano o cualquier otra lengua.



AUTORES

Todos los autores son médicos del Hospital Italiano de Buenos Aires y forman parte de GRANTAHÍ (Grupo Antitabaquismo del Hospital Italiano).

Karina Bakalar

Médica de familia. Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria.

Flavia De Frenza

Médica de familia. Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria.

Cecilia De Simone

Psiquiatra. Servicio de Psiquiatría.

Guillermo Espinosa

Médico de familia. Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria.

Valeria Finkielsztain

Médica de familia. Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria.

David Muñoz

Médico clínico. Servicio de Clínica Médica.

Mercedes Mutchinick

Médica de familia. Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria.

Eugenia Navarro

Médica de familia. Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria.

Javier Saimovici

Médico clínico. Servicio de Clínica Médica.

Herman Schargrotsky

Cardiólogo. Servicio de Cardiología.

COLABORADORES

María Macarena Parot Varela

Médica clínica. Servicio de Clínica Médica.

Mónica Strgacich

Médica clínica. Servicio de Clínica Médica.

ÍNDICE

Prólogo	___	11
Capítulo 1	___	15
Datos que debemos conocer		
Capítulo 2	___	29
¿Por qué fumo? ¿Cómo sé si estoy listo para dejar de fumar?		
Capítulo 3	___	41
Herramientas de ayuda cuando hay muchas dudas y miedos		
Capítulo 4	___	83
¿Cómo me preparo y dejo de fumar?		
Capítulo 5	___	115
¿Cómo continúo si fumo después del día «D»?		
Capítulo 6	___	129
¿Dónde se puede pedir ayuda?		
Capítulo 7	___	135
Experiencias y reflexiones		



PRÓLOGO

La instalación del tabaquismo con carácter epidémico en la salud pública mundial se produjo principalmente durante el siglo pasado. La frecuencia de esta adicción en la población creció significativamente en ese período, y se convirtió en el más importante problema sanitario prevenible de nuestra época.

El tabaquismo tiene un creciente impacto en la salud; esto se debe a la amplia gama de enfermedades graves que ocasiona, generando un creciente deterioro en la calidad de vida y un claro incremento en la mortalidad de la población. Al conocimiento del riesgo generado por el tabaquismo activo se ha agregado particularmente en años recientes la evidencia sobre el daño producido por el tabaquismo pasivo que sufren los no fumadores al compartir la vida cotidiana (domicilio, trabajo, ocio, etcétera) con los que fuman. A esto debe agregarse el singular aumento de esta adicción, en los últimos años, en jóvenes y en mujeres, con el consiguiente impacto sobre el embarazo y la salud de los niños.

Hay que tener en cuenta que la palabra «adicto» tiene su origen en la antigua Roma donde, cuando una persona no podía pagar una deuda, entregaba su vida como «adicto», o sea como esclavo. De esta manera ya no era más deudor, habiendo entregado su libertad como pago. Lo mismo le sucede al fumador, ya no se siente libre, está pendiente de si tiene o no cigarrillos, si podrá fumar o no en tal lugar, si podrá permanecer en un ambiente libre de humo sin tener que salir a fumar, etcétera.

Ser adicto a la nicotina establece una dependencia que abarca múltiples aspectos de la vida ya que genera hábitos y situaciones capaces de incidir desfavorablemente en los más diversos sentidos. Se desarrolla una necesidad imperiosa de fumar cuando falta el cigarrillo; y, cuando se fuma, se dejan de hacer cosas importantes, como compartir momentos con los seres queridos; también empeora el rendimiento laboral, uno se siente más cansado y con menos energía, disminuye la capacidad física, se enferma más, pero, a pesar de saber todo esto, resulta muy difícil dejar de hacerlo.

Y esto les pasa a millones de personas, y a la gran mayoría de los fumadores.

La razón principal de la existencia y del desarrollo del tabaquismo en el mundo es económica, pues enormes intereses de poderosas corporaciones mundiales actúan fuertemente a través de los medios de comunicación, la colaboración política y el desconocimiento de la población, para iniciar, propagar y mantener esta adicción sobre la faz de la Tierra, principalmente en la juventud y en las mujeres.

Sabemos que la mayoría de las personas que dejan de fumar lo hacen por su cuenta. Por lo tanto, es nuestro propósito que con la ayuda de este libro, usted aprenda cómo dejar de fumar y sepa que es una tarea perfectamente posible si se tiene la convicción personal de querer hacerlo, y si se sabe cómo.

Queremos acompañarlo y decirle que no está solo, que hay muchas personas en su situación y que la han superado con éxito, y que si tiene alguna dificultad encontrará en el libro las herramientas adecuadas para poder vencerla.

Para nosotros como médicos es una gran alegría cada vez que un paciente deja de fumar, porque sabemos que abandonar el cigarrillo implica mucho más que eso; es fundamentalmente provocar un cambio de rumbo y elegir mejorar la calidad de vida en su más amplio sentido.

Los médicos de nuestro equipo tenemos la enorme y hermosa tarea de ser copartícipes en esta difícil pero vital elección, y de conducirlo a través de esta obra por el camino hacia la cesación tabáquica. Y lo hacemos no sólo por ser un grupo profesional con muchos años de experiencia en el tema, lo hacemos fundamentalmente porque, cuando nos llegan agradecimientos de aquéllos que dejaron de fumar con nosotros en GRANTAHÍ (Grupo Antitabaquismo del Hospital Italiano), sentimos una inmensa gratificación y revivimos entonces, con cada experiencia, la hermosa sensación de la tarea cumplida, ya que son ustedes, nuestros pacientes, quienes en definitiva dan sentido y plasman nuestra vocación médica de ayudar a quienes lo necesitan.

Dr. Herman Schargrodsky



DATOS QUE DEBEMOS CONOCER

¿Son más las personas que fuman que las que no fuman?

El 28% de los españoles fuma, lo que sitúa a este país ligeramente por encima de la media (26%) de la Unión Europea (UE), según los últimos datos publicados por la oficina de estadística comunitaria, Eurostat.

Según el perfil socioeconómico, entre los fumadores europeos hay más hombres (30%) que mujeres (22%) y el segmento más nutrido se encuentra en la horquilla de edad de los 25 a los 45 años (32 y 31%, respectivamente) y hay más fumadores entre aquéllos que dejaron los estudios entre los 16 y los 19 años (32%).

¿Qué daños en el organismo provoca fumar?

Los daños que provoca el tabaquismo en el organismo son muchísimos, y son atribuibles a las más de 7.000 sustancias químicas que contienen los cigarrillos, entre las cuales se encuentran

irritantes, gases, metales tóxicos y más de 50 sustancias cancerígenas (figura 1).

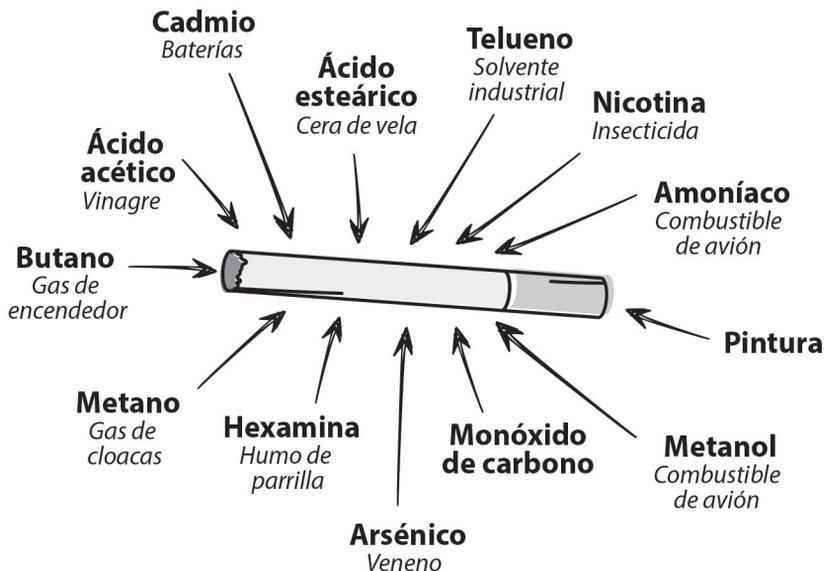


Figura 1. Sustancias tóxicas que se encuentran en un cigarrillo.

No existen niveles seguros de tabaco para el organismo.

Las personas que fuman entre 6 y 10 cigarrillos al día tienen el doble de riesgo de sufrir un infarto de miocardio que las que no fuman, y las que fuman hasta 5 cigarrillos tienen un 40% más de riesgo.

Anualmente se producen 5 millones de muertes en todo el mundo provocadas por el tabaco, de las cuales 700.000 ocurren en la Comunidad Europea. Las primeras tres causas de muerte son: