

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Sep 29, 2022

Abandono del hábito de fumar

Fumar puede dañar su salud de muchas maneras, pero puede ser difícil dejar de fumar. Esto se debe a que la mayoría de las personas que fuman se vuelven adictas a la nicotina, una sustancia química del tabaco. Sin embargo, hay tratamientos disponibles que pueden ayudarle a dejar de fumar.

Puede utilizar nuestra información para hablar con su médico o farmacéutico y decidir qué tratamientos son los mejores para usted.

Por qué debería dejar de fumar?

Probablemente ya sepas que fumar es una de las peores cosas que puedes hacer por tu salud.

La buena noticia es que el tabaquismo está disminuyendo en muchos países. Por ejemplo, en el Reino Unido, solo 15 de cada 100 personas fuman ahora. Aun así, alrededor de 80.000 personas mueren cada año en el Reino Unido por enfermedades causadas por el tabaquismo.

- Cada vez que inhalas humo, inhalas venenos que dañan tu cuerpo. El alquitrán y los productos químicos del humo del tabaco dañan los pulmones, lo que dificulta la respiración.
- Los fumadores tienen más tos e infecciones pulmonares que los no fumadores.
- Puede sufrir daño pulmonar permanente, como enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o cáncer de pulmón.
- El monóxido de carbono del humo del tabaco ingresa a la sangre e impide que la sangre transporte tanto oxígeno como necesita. Esto ejerce presión sobre el corazón y puede hacer que se sienta cansado.
- El humo daña los vasos sanguíneos y los hace más estrechos. Esto aumenta la probabilidad de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.
- Aproximadamente la mitad de todos los fumadores mueren de una enfermedad causada por el tabaquismo. Los más comunes son el **cáncer de pulmón, las enfermedades cardíacas** y los **accidentes cerebrovasculares**.

Abandono del hábito de fumar

- Además del cáncer de pulmón, los fumadores tienen más probabilidades de contraer cáncer de intestino, garganta, páncreas, riñones, vejiga o cuello uterino.
- En promedio, las personas que fuman viven unos 16 años menos que las personas que no fuman.

Su humo también puede dañar a otras personas a su alrededor. A esto se le llama tabaquismo pasivo o humo de segunda mano.

Por ejemplo, el asma de los niños empeora cuando inhalan el humo del tabaco. Y fumar cerca de los niños significa que contraen más tos, infecciones en el pecho e infecciones de oído.

Si fumas durante el embarazo, puedes dañar la salud de tu bebé.

Por qué es tan difícil dejar de fumar?

Si eres adicto a la nicotina y pasas más tiempo de lo habitual sin un cigarrillo, es posible que te sientas deprimido, irritable, ansioso, incapaz de concentrarse o inquieto.

Son estos sentimientos los que te hacen buscar otro cigarrillo. Pero una vez que rompes tu adicción, dejas de tener estos síntomas de abstinencia. Dejarás de necesitar un cigarrillo para sentirte mejor.

Ciertas cosas parecen aumentar las posibilidades de que una persona se vuelva adicta a la nicotina. Entre estas se incluyen:

- Fumar en la adolescencia
- Tus genes
- Problemas familiares
- sentirse deprimido o tener otros problemas de salud mental
- Tener problemas de abuso de sustancias
- Tener padres fumadores.

Qué tratamientos existen?

La buena noticia es que la gente deja de fumar todos los días. Y hay tratamientos que le dan una mejor oportunidad de dejar de fumar que si confía solo en la fuerza de voluntad.

Es posible que deba intentarlo varias veces, o incluso muchas, antes de poder dejar de fumar para siempre. Pero lo importante es seguir intentándolo. Podría salvarle la vida.

Ayuda profesional

Pedirle ayuda a su médico es un gran primer paso. Las investigaciones demuestran que obtener consejos, asesoramiento y apoyo de un médico, enfermera o consejero aumenta las posibilidades de dejar de fumar con éxito.

Abandono del hábito de fumar

Hay muchos tipos diferentes de asesoramiento. Estos son algunos ejemplos:

- Consejos puntuales de su médico, respaldados con folletos y los números de teléfono de las líneas de ayuda
- Una sesión semanal regular con alguien capacitado para ayudar a las personas a dejar de fumar (una enfermera, un psicólogo o un consejero)
- Terapia de grupo con un consejero, en la que usted y otras personas se reúnen regularmente para compartir sus experiencias de abandono.

Es posible que desee probar otros tipos de ayuda, así como el asesoramiento: por ejemplo, tomar medicamentos. Sin embargo, no se recomienda tomar medicamentos, incluidos los productos de reemplazo de nicotina, para **las mujeres embarazadas o en período de lactancia**.

Terapia de reemplazo de nicotina (NRT, por sus siglas en inglés)

Los productos NRT proporcionan un pequeño suministro de nicotina a su cuerpo. Si usa NRT, se recomienda que lo use hasta tres meses después de dejar de fumar.

La presentación de la NRT es en forma de parches, goma de mascar, inhaladores, pastillas, tabletas que se colocan debajo de la lengua y un aerosol nasal. Puede comprar estos productos en una farmacia o puede obtenerlos con receta de su médico.

Pero si recientemente has tenido un ataque cardíaco o tienes un ritmo cardíaco inusual (una afección llamada arritmia), debes hablar con tu médico antes de probar la NRT.

Algunas personas tienen algunos **efectos secundarios** mientras usan NRT. Por ejemplo

- **La goma de mascar de nicotina** puede causar hipo, malestar estomacal, dolor de mandíbula o problemas dentales
- **Los parches de nicotina** pueden causar picazón en el lugar donde ha usado un parche, y
- **Los inhaladores y aerosoles de nicotina** pueden irritar la boca o la nariz.

Pero estos efectos secundarios solo duran el tiempo que necesite usar los productos NRT.

Los productos NRT no se recomiendan si está embarazada o amamantando, o si es menor de 18 años.

Medicamentos

El bupropión es un medicamento que generalmente se usa para tratar la depresión, pero también puede ayudar a las personas a dejar de fumar. Necesitará una receta de su médico para este tratamiento.

Comienzas a tomar bupropión una o dos semanas antes del día en que planeas dejar de tomarlo y continúas tomándolo durante siete a 12 semanas después de dejar de fumar.

Abandono del hábito de fumar

Algunos antidepresivos, incluido el bupropión, pueden aumentar el riesgo de **suicidio o autolesión**, especialmente en los jóvenes. Si le preocupa cualquier pensamiento o sentimiento que tenga mientras toma bupropión, consulte a su médico.

Si está **embarazada o amamantando**, no debe tomar bupropión. Otras personas que no deben tomar bupropión son:

- Personas con diabetes
- menores de 18 años
- Personas con antecedentes de convulsiones
- personas con trastornos alimentarios, y
- personas que toman medicamentos llamados inhibidores de la monoaminoxidasa.

La vareniclina es otro medicamento que puede ayudar a las personas a dejar de fumar. Necesita una receta de su médico para este medicamento. Ayuda a aliviar los síntomas de abstinencia y bloquea los efectos de la nicotina si comienzas a fumar nuevamente. Parece ser el medicamento más eficaz para ayudar a las personas a dejar de fumar.

Comienzas a tomar vareniclina una o dos semanas antes de que planees dejar de fumar y la tomas durante 12 semanas. Si deja de fumar, puede seguir tomándolo durante 12 semanas más.

La vareniclina puede causar efectos secundarios en algunas personas. Los más comunes son náuseas y vómitos, dolores de cabeza y problemas para dormir.

No puede tomar vareniclina si está embarazada o amamantando, o si es menor de 18 años.

Cigarrillos electrónicos (vapeo)

Muchas personas prefieren los cigarrillos electrónicos (cigarrillos electrónicos o vapeo) a otros métodos de NRT, porque es más como fumar un cigarrillo real.

Pero, además de la nicotina, los productos de vapeo pueden contener muchas sustancias que podrían ser dañinas. Por lo tanto, vapear no es completamente seguro y no es tan seguro como otros métodos de NRT.

Se cree que vapear es más seguro que fumar cigarrillos reales. Pero el vapeo no ha existido durante el tiempo suficiente como para conocer sus efectos a largo plazo.

Si está embarazada o amamantando

La NRT y los tratamientos farmacológicos no se recomiendan para las mujeres embarazadas o en período de lactancia.

Pero esto no significa que no haya ayuda disponible. Los médicos están muy interesados en ayudar a las mujeres embarazadas o en período de lactancia a dejar de fumar, así que pida ayuda. Probablemente, el tratamiento recomendado será el asesoramiento.

Si no puedes parar, intenta reducir

Dejar de fumar es difícil, tanto que algunas personas piensan que no pueden hacerlo.

Pero si cree que no puede dejar de fumar por completo, puede reducir el daño que le causa fumar fumando menos (reduciendo la producción). Y las investigaciones sugieren que las personas que comienzan por reducir el consumo a menudo dejan de fumar por completo.

Obviamente, lo mejor para la salud es no fumar en absoluto. Pero reducir es la mejor opción. Muchas personas descubren que el uso de productos NRT les ayuda a fumar menos. Puede hablar con su médico sobre el enfoque que es mejor para usted.

Qué esperar en el futuro

Dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por su salud. Casi tan pronto como dejas de fumar, tu cuerpo comienza a limpiarse de los químicos venenosos que se encuentran en el humo. Esto es lo que sucede:

- La presión arterial y la frecuencia del pulso bajarán dentro de los 60 minutos posteriores a la detención
- La cantidad de monóxido de carbono en la sangre volverá a la normalidad en 48 horas
- Tu sentido del gusto y el olfato mejorarán en pocos días
- Su circulación sanguínea mejorará en dos a 12 semanas.

Dejar de fumar reduce las probabilidades de contraer cáncer de pulmón o cualquiera de los otros problemas de salud relacionados con el tabaquismo. Si dejas de fumar antes de los 35 años, evitas la mayoría de los problemas de salud relacionados con el tabaquismo. Pero incluso si deja de hacerlo después de los 50 años, reduce sus probabilidades de morir de una enfermedad relacionada con el tabaquismo.

Es posible que enfrente algunos problemas temporales cuando deje de fumar y esté superando su adicción a la nicotina. Por ejemplo, algunas personas se sienten deprimidas y ansiosas, o les resulta difícil concentrarse. Algunos fumadores que dejan de fumar pueden tener dolor de garganta, tos y otros síntomas de resfriado.

Sin embargo, estos síntomas parecen durar solo unas pocas semanas después de dejar de fumar. Para muchas personas, el mayor inconveniente de dejar de fumar es el aumento de peso. El aumento de peso promedio es de aproximadamente 4.2 kilogramos (10 libras).

Pero podrías trabajar en un plan para minimizar el aumento de peso a través de una mejor dieta y ejercicio. De hecho, muchas personas optan por dejar de fumar como parte de un enfoque más general para una vida más saludable.

Dónde obtener más ayuda

Si desea dejar de fumar, su médico es un buen lugar para comenzar. Los médicos están más que felices de ofrecer ayuda a las personas que quieren dejar de fumar. Por ejemplo, en el Reino Unido, el NHS ofrece ayuda y asesoramiento gratuitos a las personas que quieren dejar de fumar.

Abandono del hábito de fumar

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

