



► 1 Febrero, 2016

⊕ FARMACIA Y PREVENCIÓN EN FAMILIA



3.500 RAZONES

Para dejar de fumar

Un cigarrillo contiene 3.500 productos tóxicos como monóxido de carbono, acetona, naftalina, disolventes, cianuro, alquitrán e incluso algún elemento radioactivo. De todas estas sustancias, solo la nicotina tiene una capacidad adictiva 5 veces superior a la de la cocaína. Con todos estos argumentos, ¿te decides a dejarlo hoy?

El tabaquismo es una enfermedad adictiva, crónica y recurrente. Por ello, la **Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR)** nos recuerda que dejar de fumar es la decisión más saludable que cualquier persona puede tomar en cualquier momento de su vida. Y para ayudar en esta determinación los expertos en tabaquismo de SEPAR ofrecen múltiples argumentos para animar a los fumadores, recordándonos que existen tratamientos y programas

eficaces para conseguir vencer el hábito tabáquico.

"Los fumadores no son conscientes de que un cigarrillo es un producto diseñado para crear y mantener la adicción, la nicotina tiene una capacidad adictiva que supera 5 veces a la cocaína y su única finalidad es producir una falsa sensación de placer que engancha", expone el **doctor Juan Antonio Riesco, coordinador del Año SEPAR 2015-2016 de la EPOC y el tabaco**, "una adicción que además acaba matando a la mitad de sus consumidores habituales".

⊕ 3.500 sustancias tóxicas

A la hora de encontrar argumentos que te ayuden a dejar de fumar, la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica los encuentra fácilmente. Empezando por todo lo que se inhala y llega a los pulmones al encender un cigarrillo: más de **3.500 sustancias tóxicas** para la salud y que de ningún otro modo aceptaríamos inhalar o ingerir: **monóxido de carbono, acetona, naftalina, disolventes, amoníaco**, un veneno tan potente como el

arsénico, **insecticida DDT, plomo, cadmio**, incluso elementos radioactivos como **Polonio 210, y hasta 40 sustancias cancerígenas** como por ejemplo, el **alquitrán** que al quemar se descompone en hidrocarburos policíclicos. Además, el tabaco es una **DROGA** que produce más dependencia en quien la consume que la heroína o la cocaína. Hace que el fumador se mantenga fumando durante años (una media de 30 años).



⊕ FARMACIA Y PREVENCIÓN EN FAMILIA

LA DROGA "MUERTE"

El tabaco es responsable de aproximadamente 50.000 muertes anuales en España: a él se achacan el 30% de las muertes por cáncer, el 20% de las producidas por enfermedades cardiovasculares y del 80% de las causadas por enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).



⊕ Lo que ganarás

1. Vivirás más. A partir de los 35 años, por cada año fumado se estima una pérdida de 3 meses de vida. Cada fumador pierde una media de 16 años de vida.

2. Aumentará tu calidad de vida. El riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, respiratorias y cancerosas disminuye. El 30% de los cánceres, el 20% de las enfermedades cardiovasculares y el 80% de las enfermedades pulmonares obstructivas crónicas (EPOC) están producidas por el consumo de tabaco. El tabaco está en el origen del 90% de los casos de cáncer de pulmón. Además, en las últimas décadas, los expertos han observado un claro incremento de la incidencia en mujeres, debido a su incorporación al tabaquismo.

3. Ganarás en agilidad física y rendimiento en el deporte.

4. Aumentará tu capacidad respiratoria.

5. Mejorarás la oxigenación de los tejidos y órganos, lo que se traduce en un aumento de la elasticidad de la piel, una disminución de las arrugas, etc.

6. Mejorarás tu aspecto personal: desaparecerá el mal aliento y el mal olor de tu ropa y de la casa; olvídate del color amarillento que deja el cigarrillo en las manos y uñas.

7. Se regulará tu tensión arterial y tu frecuencia cardíaca a los 20 minutos de no fumar. La reducción de peso, el control de la sal en las comidas, la reducción del consumo de alcohol y tabaco y la actividad física son los factores más relevantes a la hora de reducir el riesgo de sufrir hipertensión.

8. Los niveles de monóxido de carbono y oxígeno se normalizarán a las 24-48 horas. Recuperarás el gusto y el olfato pasadas 48 horas.

9. Las piernas cansadas o con varices también se beneficiarán.



⊕ FARMACIA Y PREVENCIÓN EN FAMILIA



Una persona que consume un paquete de cigarrillos al día se gasta al año alrededor de 1.460 €.

10. Si estás **embarazada**, se eliminan algunos riesgos graves para tu hijo: el tabaquismo en las mujeres, al igual que la obesidad, acaba modificando sus células (también las del endometrio). Esto produce que el líquido endometrial cambie también y en su secreción, se encuentre la liberación de información genética de la gestante que es tomada por el embrión, modificando así su desarrollo. Esta comunicación puede inducir a que en el embrión se expresen o se inhiban funciones específicas dándose lugar a modificaciones que nos muestra el proceso de transmisión de enfermedades como la diabetes o la obesidad.

11. En mujeres que toman **anticonceptivos** se reduce el riesgo de infartos y embolias.

12. Se iguala el riesgo de padecer **cáncer de pulmón y otros tumores** al de los no fumadores, pasados 10 a 15 años sin fumar.

13. Se iguala el riesgo de padecer **infartos, trombosis o embolias cerebrales** al de los no fumadores, tras cinco años sin fumar.

⊕ En el tabaco todo suma

No hay que olvidar que el tabaquismo es un trastorno adictivo y, como tal, requiere la intervención de profesionales sanitarios. Según la **doctora M^a Jesús García Blanco, presidenta de la Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo (SEDET)** "nuestra filosofía es que en el tabaco todo suma". De ahí, la importancia que tienen todos los profesionales sanitarios a la hora de ayudar a que nuestra población sea una población cada vez más sana y consciente de los efectos negativos que provoca el tabaco; ya no

sólo para el fumador activo, sino también para el fumador pasivo. Una de las ayudas creadas por SEDET y que cuenta con el aval del Ministerio de Sanidad, es la **aplicación móvil "S'Acabó"**, una app gratuita para teléfonos móviles (sistemas operativos IOS y Android) específicamente diseñada para dejar de fumar. Puedes descargarla la aplicación "S'Acabó" directamente desde la página web de SEDET (www.sedet.es) y del Ministerio de Sanidad (www.msssi.gob.es).

EL FARMACÉUTICO, CLAVE

Facilitar el abandono del tabaquismo constituye una de las intervenciones sanitarias preventivas más necesarias y con un mayor coste-efectividad. La farmacia es un enclave estratégico para ello, ya que es el lugar donde más fácilmente se detecta a los fumadores, se valora la disponibilidad que tienen para abandonar el hábito y donde la ayuda resulta más asequible para aquellos que deseen dejar de fumar. Además de la **formación en cesación tabáquica del farmacéutico**, la farmacia constituye el **centro sanitario más accesible para el ciudadano**. Para que el fumador supere su dependencia y deje de fumar a través de un procedimiento guiado por el farmacéutico, los **Colegios Oficiales de Farmacéuticos de Aragón** han elaborado la **Guía para dejar de fumar Tu farmacéutico te ayuda**. Además de la ficha para apuntar las características del paciente, la guía incluye el **Test de Richmond**, para conocer la verdadera motivación del fumador a la hora de dejarlo, así como el **test de Fagerström**, para valorar su dependencia a la nicotina. La guía incluye un calendario de visitas para realizar un seguimiento del exfumador y controlar los posibles efectos adversos de

la medicación y/o síntomas de abstinencia como por ejemplo, irritabilidad, ansiedad, cansancio, cefalea, estreñimiento o insomnio. El farmacéutico derivará al paciente al médico en las situaciones que así lo requieran (menores de 18 años, mayores de 70, polimedicados, alta dependencia nicotínica, patologías cardíacas o metabólicas no controladas, etc.). Por eso la guía también incluye un informe para el médico. En esta preparación para dejar de fumar, el **vocal de Atención Farmacéutica del COFZ, Luis Hernández Tomás**, destaca la importancia de avisar a familiares y amigos de la intención de abandonar el tabaco ya que "su ayuda y comprensión serán importantes para el éxito"; también recomienda elegir un día para dejarlo, "lo llamamos el día D", que no coincida con días de tensión, cambios que alteren el estado de ánimo o celebraciones. Por último, Hernández recuerda que "las ganas de fumar no son eternas, desaparecen al cabo del tiempo".

