

## ¿Qué hacer para dejar de fumar?



Más de 30 por ciento de la población mundial fuma; 70 por ciento de todos los fumadores quiere dejar de fumar. Si usted forma parte de este segundo rango de adictos, ¡enfrente su dependencia, conozca interesantes estrategias, pida ayuda!

**Raúl H. Sansores**

**S**i usted es fumador, es indispensable que, de los artículos anteriores de esta sección de la revista *Ciencia* dedicada al tabaquismo, considere los siguientes aspectos antes de continuar con la lectura de este capítulo.

1. El tabaquismo es la causa número uno de muertes y enfermedades que pueden prevenirse. Esto ocurre en todo el mundo.

2. La información que usted ha escuchado respecto de que las enfermedades más comunes están asociadas al tabaquismo, es cierta: la diabetes, el infarto del corazón, la embolia cerebral, el enfisema pulmonar y todos los tipos de cáncer están asociados al tabaquismo.

3. Más de 30 por ciento de la población mundial fuma. El 70 por ciento de todos los fumadores quiere dejar de fumar.

4. El tabaquismo es una adicción; la que causa más recaídas cuando el fumador quiere dejar de fumar.

5. El cigarro contiene más de 4 mil sustancias diferentes. Un porcentaje de ellas están consideradas como cancerígenas, y otro tanto como promotoras de estrés metabólico. Usted sólo está interesado en una de todas ellas: la nicotina.

6. La nicotina provoca sensaciones muy agradables en el sistema nervioso central. Es responsable de la liberación de una serie de sustancias conocidas como neurotransmisores. La dopamina y la serotonina son los dos neurotransmisores que mejor se han estudiado.

### LIBERTAD, VIDA Y TABAQUISMO

Casi todos los conceptos arriba mencionados son del dominio popular. Sin embargo, en México 27 por ciento de sus habitantes fuma. Si usted es uno de ellos, entonces la respuesta a la pregunta “¿por qué fumo a pesar de conocer estas terribles estadísticas?”, ya la conoce. Usted es un adicto. Digamos que ésta es la primera premisa para dejar de fumar. En términos de libertad,

ser adicto quiere decir que usted no puede funcionar en forma regular, durante el transcurso de un día normal, sin nicotina en su organismo. Depende de dosis variables de nicotina para sentirse bien y, de hecho, para ser productivo. Por lo tanto usted no es autónomo.

Este concepto, que parece drástico, puede comprenderse mejor si usted se pudiera imaginar que mañana, al despertar, no habrá cigarrillos en ninguna parte. Que usted súbitamente amaneció en una ciudad en donde no se venden; es más, ni se conocen los cigarrillos. ¿Cómo se sentiría? Si usted percibe cierta ansiedad ante esta posibilidad, es posible que realmente su dependencia sea muy importante. Por lo tanto, piense un momento en las limitaciones que esta ansiedad le inflige a su libertad. Al mismo tiempo que se desata la sensación de incomodidad asociada a la posibilidad de no poder fumar, también se ata a una realidad: la de depender de una sustancia ajena y extraña a nuestro cuerpo.

La libertad y la vida son paradigmas que han acompañado al hombre en su historia milenaria, y en consecuencia mantiene una lucha eterna por la sensación de sentirse libre; esto, en ocasiones, es sólo una sensación. El ser humano reclama libertad incluso para sus actividades más elementales, como trabajar y respirar. La angustia que sienten los fumadores cuando se habla de la posibilidad de prohibir el tabaquismo en algunas áreas y lugares, en realidad es una expresión de estados emocionales relacionados con la sensación de libertad. Los estados emocionales tienen que ver con el hecho de saber que no se sentirán bien si no tienen un cigarrillo a la mano. Pero probablemente la sensación más desagradable es que “saben” que no son libres; que dependen de un cigarrillo para funcionar. Si el tabaquismo causa enfermedades graves como las que se han descrito en esta edición, lo más triste de las enfermedades con las que se asocia es que también limitan su capacidad de trabajar y hasta de respirar.

Por lo tanto, el primer paso para dejar de fumar sería el siguiente: concíbase como un adicto, como un individuo que requiere de algo más allá de sí mismo para “estar bien”. Piense que solamente fuma por las sensaciones que le provoca la nicotina. Piense que lo que se conoce como dependencia psicológica hará que usted sienta deseos de fumar en varias ocasiones el mismo día, y que esto es algo esperable en una adicción.

Segundo paso: si ha hecho intentos para dejar de fumar y no ha podido, entonces busque apoyo. Puede hallarlo con especialistas en adicciones o bien utilizando los productos auxiliares



para dejar de fumar que están de venta en tiendas y supermercados. En México existen clínicas especializadas para ayudar a los fumadores a dejar de fumar. Por ejemplo, el Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias tiene una clínica cuya experiencia asegura un alto porcentaje de éxito. Los Centros de Integración Juvenil, que en el pasado solamente se ocupaban de la rehabilitación de usuarios de drogas ilegales o pesadas, ahora cuentan con clínicas especializadas exclusivamente en tabaquismo. Por otra parte, existen otras clínicas privadas en hospitales como Médica Sur y el ABC, en la Ciudad de México, que brindan apoyo profesional de excelencia.

Tercer paso: acepte usar medicamentos auxiliares. Los que están disponibles sin prescripción médica, como los conocidos como “terapia de reemplazo de nicotina”, son muy útiles. Se ha reportado que, en comparación con un

placebo (sustancias que parecen medicamentos reales pero en su contenido sólo tienen, por ejemplo, azúcar), el éxito de la terapia de reemplazo de nicotina puede ser hasta de 30 por ciento en un año, es decir, que 30 por ciento de los fumadores que intentan dejar de fumar con este método mantienen la abstinencia incluso un año después.

Como terapias de reemplazo de nicotina existen en el mercado los parches, los inhaladores y los chicles de nicotina. En México existen cuando menos dos marcas comerciales de parches: *Niquitin* y *Nicorette*. Los primeros, en presentación de 21 miligramos, liberan 0.9 miligramos/hora de nicotina durante las 24 horas del día, en tanto que los *Nicorette* liberan la misma dosis pero durante 16 horas. El impacto de ambos parches es similar.

El inhalador es un dispositivo de plástico que contiene cartuchos de nicotina. El usuario

inhala nicotina de acuerdo a sus necesidades. Por otro lado, los chicles liberan nicotina con cada mascada, y el usuario puede dosificarse conforme a sus necesidades.

Existen otros medicamentos: el bupropion es el más conocido. Aunque se comercializa como antidepresivo, ha demostrado en investigaciones serias que es muy útil como auxiliar para dejar de fumar.

Cuarto paso: no se asombre de la magnitud de su adicción. Conózcala, enfrentela y diseñe estrategias para vencerla. Es esperable que fallen los primeros intentos, pero las estadísticas muestran que, en la medida que aumenten los intentos, aumentan también la probabilidad del éxito definitivo.

Una última recomendación: después de diez años de dedicarnos a estudiar el fenómeno del tabaquismo, tanto desde sus perspectivas básicas como clínicas, sabemos que el fumador, aunque no lo sabe al principio, es rehén de la nicotina. Pero sabemos también que dejar de fumar es un acto que es mucho más que eso; es decir, cambia el estilo de vida del fumador cuando deja de fumar. Convierte su vida, de un día a otro, en un suelo fértil lleno de vida, salud y libertad.




---

**Raúl H. Sansores** es especialista en enfermedades respiratorias, grado que obtuvo en el Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias. Hizo una maestría en Ciencias Médicas por parte de la Universidad Nacional Autónoma de México y cuenta con estudios de fisiología respiratoria en la Universidad de Columbia Británica, Canadá. Actualmente es jefe de la Clínica de Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica en el Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias, presidente de la Sociedad Mexicana de Neumología y Cirugía de Tórax, y presidente de la Unión Latinoamericana de Sociedades de Tisiología y Enfermedades Respiratorias.

raulsansores@salud.gob.mx

