

"Las recaídas al dejar de fumar son un indicador de éxito"

- Las personas que deseen dejar de fumar disponen de una nueva opción farmacológica financiada por el Sistema Público de Salud. "Nadie dijo que dejar de fumar fuera fácil, pero es posible", anima el especialista Raúl de Simón



Raúl de Simón, médico de familia, experto en deshabituación tabáquica.

[Cómo dejar de fumar](#) [Dejar de fumar](#) [Fumar](#) [Médicos](#) [Fármacos](#) [Adicciones](#) [Éxito](#)

<https://www.deia.eus/salud/2024/01/04/raul-de-simon-recaidas-fumar-son-indicador-exito-7707728.html>

N. Lauzirika

Jueves, 04 enero 2024

"Dejar de fumar no es solo cuestión de voluntad; al ser una **adicción** debe de ser vista y tratada como una enfermedad adictiva crónica.

A los pacientes que deseen abandonar este nocivo hábito hay que **ayudarles con fármacos siempre** y cuando quieran, en serio, dejar de fumar", explica Raúl de Simón, especialista de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen).

"Además de las opciones farmacológicas, es importante destacar que se ha demostrado que la **terapia cognitivo-conductual** también es efectiva en la lucha contra el tabaquismo", recalca el experto.

El 30% de la población del Estado fuma. ¿Es una buena noticia que sanidad financie un nuevo fármaco para dejar el **tabaco**?

Sí. En los últimos años no estamos viendo descensos reales de fumadores. Es verdad que las leyes han supuesto un avance, pero este año observamos algunos repuntes. Hay que pensar que el **tabaco** es una **adicción** y nadie dice que dejar de fumar sea fácil, pero es posible. El problema es que muchas veces, los fumadores no se encuentran con las herramientas idóneas para hacerlo. No acuden a los profesionales sanitarios para solicitar ayuda y del 90% de los que dicen querer aparcarse los humos, solo el 20% acude a un profesional para lograrlo.

El 90% de los fumadores dicen que quieren dejarlo. ¿Qué falla?

Que su voluntad de abandonar su **adicción** no la trasladan a su médico. Hay muchas personas que lo están intentando por sus propios medios y probablemente no sea la opción ideal; lo mejor es pedir ayuda. Porque cuando un fumador hace un serio intento por dejar de fumar y no recibe tratamiento adecuado, sus posibilidades de éxito están alrededor del 5%-10%. Actualmente, los especialistas disponemos de alternativas farmacológicas como Recigarum, el nuevo medicamento que acaba de lanzar al mercado Adamed Laboratorios. Este tratamiento de prescripción facultativa está ya disponible en las farmacias españolas y está financiado por el Sistema Nacional de Salud (SNS) para los fumadores que cumplan las condiciones marcadas por el Ministerio de Sanidad.

¿Qué condiciones?

Entre los requisitos marcados para acceder a su financiación está el de tener una clara voluntad de dejar de fumar que pueda ser confirmada, fumar un mínimo de 10 cigarrillos al día y estar inscrito en un programa de apoyo a la deshabituación tabáquica en funcionamiento en su comunidad autónoma.

¿Este nuevo fármaco facilitará la adherencia al tratamiento?

Contribuirá a ello. El tratamiento con este medicamento consiste en la toma de 100 comprimidos de 1,5 mg durante 25 días, con una pauta descendente: se empieza con 6 comprimidos diarios y se acaba tomando uno. Un solo envase es suficiente para hacer el tratamiento completo. En caso de fracaso y de que no se pueda abandonar el nocivo hábito, el tratamiento debe interrumpirse, aunque puede reanudarse pasados entre dos o tres meses.

¿Quién lo prescribirá?

La citisiniclina (Recigarum) puede ser recetada por médicos de atención primaria y especialistas (neumólogos y psiquiatras), pero con diferencias entre Comunidades Autónomas; cada una será quién decida que profesionales lo pueden prescribir. Desde las sociedades científicas pedimos que la financiación sea más abierta y no tan restringida, porque estamos dejando a muchos fumadores fuera de la financiación. Un aspecto relevante del fármaco es que presenta pocas interacciones, lo que aporta "seguridad" a los profesionales sanitarios a la hora de prescribirlo junto con los tratamientos de las comorbilidades habituales de los fumadores

¿El fármaco junto con de terapia cognitivo-conductual es garantía de éxito?

Recigarum, financiado desde noviembre por la Sanidad Pública, se basa en el mismo principio activo que Todacitan, que también es financiado desde principios de 2023. Los dos necesitan prescripción médica y son altamente efectivos; han sido comercializados en otros países europeos demostrando ser seguros y eficaces. Sin embargo, para que el fumador lo deje debe de intentarlo de forma seria; no probarlo para ver lo que pasa. Debe acompañar su tratamiento con gestos conductuales de cambios y los profesionales tenemos que acompañar el seguimiento de su deshabituación tabáquica. Porque un medicamento en un paciente que no está motivado fracasará en el tiempo.

¿Las recaídas son un buen indicador de éxito?

Sí. Hay que animar a la gente que ha fracasado en su intento de dejar de fumar, hay que animarla a que lo vuelva a intentar. Además, la gente con recaídas es un buen indicador de éxito, al contrario de lo que se pueda pensar. Significa que, aunque han tenido varias, siguen queriendo dejarlo, ponen voluntad. Las recaídas al dejar de fumar no deben verse como un fracaso, sino como una oportunidad de aprendizaje para intentos futuros en los que no recaerán. De hecho, la mayoría de los exfumadores lo han conseguido después de dos o tres intentos. Yo creo que cualquier persona que haya tenido una recaída debe seguir intentándolo, por supuesto. En mi entorno hay muchos exfumadores y llevo más de 20 años tratando a exfumadores y no conozco a ninguno que esté arrepentido de haberlo dejado.

La motivación es el motor del cambio para modificar conductas, ¿también para dejar de fumar?

Si un paciente acude a una consulta de un profesional sanitario solicitando ayuda tiene más motivación que uno al que se haya citado. Ha de tener motivación, motor fundamental de cambio para cualquier modificación de conducta. Es algo fluctuante de la persona y que dependen de muchos factores internos de los fumadores. Hay que trabajarlo y para eso también tenemos entrevistas motivacionales que pueden ayudar a transitar al paciente hacia el deseo de dejar de fumar. Los datos nos indican que cuando se recibe un tratamiento adecuado (apoyo psicológico más farmacológico y seguimiento por parte de un profesional sanitario), las posibilidades de éxito se triplican y hasta cuatriplican.

¿Qué le diría a un fumador que desea dejarlo y que aún no ha ido al médico?

En primer lugar, darle la enhorabuena si quiere hacer un intento serio para dejarlo y más si ha pedido una cita con su especialista. Y si no, que se anime a hacerlo porque actualmente tenemos herramientas para el cambio de conductas, para ayudarle cuando le aparezcan los deseos de volver al **tabaco** y también tratamientos farmacológicos que son de gran ayuda para el éxito que supone para una persona dejar de fumar. No olvidemos que en el Estado fallecen como consecuencia de fumar 61.000 personas al año, lo que supone una muerte cada 9 minutos, aproximadamente.

QUIÉN ES

Raúl de Simón Gutiérrez. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Ponente y miembro de comités y/o reuniones científicas en las áreas de tabaquismo y de patología respiratoria. Miembro del Grupo de Trabajo de Respiratorio y Tabaquismo de Semergen. Profesor Clínico de la Universidad de Alcalá de Henares y Centro de Apoyo a la Docencia en Ciencias de la Salud.