

## Olvidar el **tabaco** para siempre: los consejos definitivos de los expertos en tabaquismo para dejar de fumar

- Fumar provoca al menos 69.000 muertes prematuras cada año en España. Sabemos que no es fácil dejar de fumar, pero tampoco imposible: el 25% de la población se declara exfumadora. Para conseguirlo, es clave la ayuda sanitaria.



[Directo](#) [Dejar de fumar](#) [Tabaco](#)

<https://www.lasexta.com/bienestar/olvidar-tabaco-siempre-consejos-definitivos-expertos-tabaquismo-dejar-fum...>

Beatriz G. Portalatín

Miércoles, 31 mayo 2023

Beatriz G. Portalatín 31 may 2023 | 06:04 Twitter Facebook Whatsapp Telegram Mail

**Dejar de fumar** cuesta y los exfumadores lo saben. Pero no es imposible dejar la nicotina. **El 25% de la población española se declara exfumadora** y los **beneficios** de ello son incalculables. Según detalla la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, sólo a los 20 minutos de dejar el **tabaco** el ritmo cardiaco disminuye y la tensión arterial baja; y de 2 a 12 semanas ya mejora la circulación sanguínea.

También, tal como señala el estudio OASIS, donde se incluyó a más de 18.000 pacientes, los fumadores que permanecieron abstinentes tras un síndrome coronario agudo vieron reducido el riesgo de volver a tener un **infarto** en los cinco meses siguientes de haber dejado de fumar en un 43%.

Y es que es cierto que "el cese reduce rápidamente el riesgo de fenómenos trombóticos, pero sin embargo, la **aterosclerosis** acelerada que condiciona el **tabaco** en personas que llevan años de consumo no se borra tan fácilmente", explica la **Dra. Regina Dalmau, cardióloga en el Hospital Universitario La Paz y experta en tabaquismo y miembro de la Fundación Española del Corazón (FEC)**, con motivo del Día Mundial Contra el **Tabaco** que cada año se celebra el 31 de mayo. A nivel cardiovascular, "el beneficio del cese a nivel cardiovascular es muy rápido y, aunque nunca es tarde para dejar de fumar, cuanto antes se deje mejor", sostiene Dalmau.

## Los efectos nocivos para la salud, y también para el medio

Porque lo que está claro, y así está demostrado científicamente, es que el **tabaco** produce cada año en España al menos **69.000 muertes prematuras**. Fumar es uno de los **factores de riesgo cardiovasculares** más importantes. Esto es, fumar aumenta el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular, que son a día de hoy la primera causa de muerte en el mundo. Y también es un factor de riesgo clave en la aparición del cáncer: el **tabaco** es su principal causa prevenible y de las muertes por tumores.

"El **tabaco** estaría detrás de hasta 8 de cada 10 casos de cáncer de laringe y pulmón y **puede causar al menos 12 tipos de cáncer** : boca y garganta, esófago, estómago, riñón, páncreas, hígado, vejiga, cuello uterino, colon y recto y de un tipo de leucemia", tal como exponen desde la **MD Anderson Cancer Center Madrid**.

No obstante, es cierto que como hemos comentado, dejar el **tabaco** tiene sus beneficios desde el primero momento. Es más, un estudio publicado en octubre de 2022, en la revista científica 'Journal of the American Medical Association' (JAMA), señaló que "tal y como ha demostrado el análisis de los datos de la Encuesta Nacional de Entrevistas de Salud de los Estados Unidos, **dejar de fumar antes de los 45 años** se asoció con reducciones de aproximadamente el 90% del exceso de mortalidad asociado con el tabaquismo continuo". Y entre los 45 y 65%, las reducciones sería del 66%.

Pero no sólo afecta directamente a nuestra salud sino que también destruye el medio ambiente, "debido a las actividades vinculadas al cultivo, la fabricación, la distribución, el consumo y la eliminación de los productos del **tabaco**", aseguran desde la **Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN)** .

"En este sentido, el cultivo y la producción del **tabaco** producen daños ecológicos globales estimados en 600 millones de árboles y 200.000 hectáreas de tierra destruidos, 22.000 millones de toneladas de agua consumidas y 84 millones de toneladas de CO2 emitidas al medio ambiente", añaden desde esta entidad.

## Cada vez más exfumadores, pero preocupan los vapeadores

Es cierto que los datos son buenos y cada vez más gente dejar de fumar, pero todavía queda mucho camino por hacer. "Es esperanzador que en las últimas décadas el consumo de **tabaco** en la población haya ido descendiendo. Pero es preocupante que este nocivo hábito se esté incrementando en adolescentes", tal como subraya el **Dr. Andrés Íñiguez, presidente de la FEC**.

Por lo que "el objetivo final debiera ser, para todas las organizaciones e instituciones implicadas, el de '0 **Tabaco**', pues todo consumo de **tabaco** es nocivo y causante de enfermedad cardiovascular. De ahí que la **Estrategia en Salud Cardiovascular del Sistema Nacional de Salud (ESCAV)** en este tema, se haya marcado como objetivo general reducir la prevalencia del uso del **tabaco** por debajo del 10% en el año 2040, aunque lo ideal debiera haber sido conseguir para esa fecha el 0% de fumadores".

En la actualidad, y según datos del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, **el 22% de la población en España afirma fumar a diario y el 2% es fumador ocasional**. Sin embargo, hay destacar las muchas personas han logrado dejar el **tabaco**; el 25% se declara exfumador y más de la mitad de la población, no fumador. Gracias a las medidas antitabaco, su consumo global, en general, "ha disminuido en las últimas dos décadas, pasando de alcanzar al 32,7% de la población mundial mayor de 15 años en el año 2000 al 22,3% en 2020".

No obstante, y como añaden desde la **MD Anderson** hay que prestar atención al uso de nuevos productos como el **vaporizador o el cigarrillo electrónico** que "han crecido notablemente en los últimos años, especialmente en el público joven". Y en muchas ocasiones, añaden, "estos dispositivos son utilizados para dejar de fumar, siendo el problema la baja percepción del riesgo: los consumidores creen erróneamente que los cigarrillos electrónicos y los líquidos que contienen son inocuos para la salud".

## Consejos para dejar de fumar

Una de las claves más importantes para dejar de fumar es la asistencia sanitaria. Como explicaba **el Dr. Carlos Jiménez, neumólogo, experto en tabaquismo**, la **ayuda sanitaria** para dejar de fumar es fundamental. "Desde el 2010 se han duplicado el número de unidades y consultas de tabaquismo acreditadas por la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR), existiendo en el momento actual 42. En cualquier caso, hay importantes carencias todavía, y la mayoría de ellas están limitadas a un día semanal y disponen de pocos profesionales implicados", sostiene el **Dr. Carlos Rábade, coordinador del área de Tabaquismo de SEPAR**.

Por último, los cardiólogos de la Fundación Española del Corazón (FEC) enumeran 10 consejos prácticos para dejar de fumar:

### Más Noticias

- Sanidad financia una inyección para el cáncer de mama que sustituye horas de quimioterapia intravenosa
- ¿Cuáles son las causas de la esclerosis múltiple? En sólo 5 años los casos han aumentado un 20%
- La doctora Susana Jiménez (experta en aparato digestivo) revela los "trucos" para prevenir y tratar el estreñimiento
- Si quieres adelgazar no elimines de la dieta ningún nutriente: estos son los alimentos imprescindibles
- Todo sobre Ozempic, el fármaco que trata la diabetes y hace adelgazar a personas con obesidad
- Fija una fecha para dejar de fumar: 'Día D'.
- Pide cita con tu médico de familia para que te eche una mano y comunica a tu entorno tu intención de dejar de fumar.
- Comienza un autorregistro unos días antes del 'Día D': cuánto y cuándo fumas, por qué, cuándo te apetece, etc. Toda esta información te ayudará a conocer cómo fumas y saber responder a cada situación.

- En reuniones con amigos, bebe agua y lleva un par de chicles sin azúcar.
- Si te ofrecen **tabaco**, di 'gracias, no fumo'.
- No improvises. Haz una tabla de situaciones y estrategias para afrontarlas.
- No te preocupes por posponer algún evento social que supone un riesgo especial de recaída. No lles a cabo esa actividad durante las primeras semanas.
- En ningún caso, compres, pidas **tabaco** o des una calada.
- Cuando te vengan unas ganas intensas de fumar, espera cinco minutos, repasa tus motivos para dejar el hábito y cambia de situación.
- Come sano y haz ejercicio.

Es importante querer dejarlo y ponerse en manos de un profesional: el **mejor método para dejarlo** es la combinación de fármacos para dejar de fumar y la ayuda psicológica. por ello es tan importante la ayuda y atención sanitaria.