

¿Es posible dejar de fumar?

Sí. Usualmente las personas hacen algunos intentos de abandonar el hábito antes de lograrlo definitivamente. Hoy existen terapias farmacológicas y psicoterapéuticas muy efectivas para dejar de fumar.

LAS CLAVES PARA ABANDONAR ESTE HÁBITO SON:

■ PREPÁRESE:

- Enumere y escriba las razones que tiene para dejar de fumar y tome la decisión.
- Determine un día de corte del hábito.
- Elimine todos los cigarrillos que tenga en su casa, oficina, auto o cualquier lugar que frecuente.
- Pida a los fumadores conocidos que no lo hagan frente a usted.
- Si no es su primer intento, considere lo que lo ayudó en intentos anteriores y lo que no le funcionó.
- Una vez que dejó de fumar, no lo vuelva a hacer; ni siquiera pruebe una aspirada.

■ BUSQUE APOYO Y REFUERZO:

- Avise a su familia, amigos y compañeros de trabajo que dejará de fumar y pídale su ayuda.

- Converse con su médico de confianza y pídale su asesoría. En la actualidad se cuenta con terapias de reemplazo de nicotina y otros fármacos que hacen muchos más sencillo este proceso, disminuyen las molestias físicas y psíquicas, además de algunos problemas habituales como el aumento de peso.
- Si siente que necesita ayuda más especializada, existen programas destinados a este propósito. En Clínica Alemana, contamos con **A TODO PULMÓN**, Programa Integral de Tratamiento para el Tabaquismo.



**USTED ES MÁS
FUERTE QUE ELLOS.
USTED GANA.**

■ Puede obtener información llamando al teléfono 2101077 o a través de preveniessalud@alemana.cl



ADVERTENCIA

Para obtener mayor información sobre el Programa Integral de Tratamiento del Tabaquismo **A TODO PULMÓN**, usted puede consultar personalmente en Clínica Alemana, llamar al teléfono 210 10 77 o informarse en preveniessalud@alemana.cl

Clínica Alemana

Av. Vitacura 5951, Vitacura
Santiago de Chile
Teléfono: (56 2) 210 11 11
Fax: (56 2) 210 12 14
E-Mail: clinica@alemana.cl
www.alemana.cl

Centro Médico

Clínica Alemana de La Dehesa
Av. El Rodeo 1908, Lo Barnechea
Santiago de Chile
Teléfono: (56 2) 586 17 00
Fax: (56 2) 586 17 01





Aprendamos de

N° 21

5ª Edición / Ficha coleccionable de Clínica Alemana / junio 2008

JUNIO

Mes
del
Pulmon



Programa de Detección
de Cáncer Pulmonar

TABAQUISMO

Fumar cigarrillos produce placer. Si no lo hiciera, muy pocos fumarían. Más de 40 mil estudios científicos prueban que el hábito de fumar es causa importante de enfermedades, invalidez y muerte.

Más de 4 millones de personas, entre ellos 14 mil chilenos, mueren anualmente en el mundo debido a enfermedades causadas por el tabaco.

En Chile, más del 40% de las personas fuma. Las cifras son muy alarmantes en mujeres y niños.

Es aquí, en nuestro país, donde hay más jóvenes entre 13 a 15 años que ya fuman.





¿Qué esconde el tabaco?

El tabaco, al igual que la papa, es una planta de la familia de las Solanáceas. Ambas son originarias de América. Fueron introducidas por Cristóbal Colón en Europa, donde su consumo se difundió rápidamente.

Sin embargo, mientras la papa es un alimento rico en hidratos de carbono y minerales, vitaminas C y B6, y de fácil digestión, el tabaco contiene más de **4.000 sustancias químicas que se generan al prender y quemar un cigarrillo.**

Algunas tan tóxicas como:

- › Nicotina;
- › Alquitrán, capaz de producir cáncer;
- › Amonio, usado en lavalozas;
- › Arsénico, un veneno conocido desde la antigüedad;
- › DDT, usado en los insecticidas;
- › Formaldehídos, sustancia para conservar cadáveres;

**EL HUMO DEL TABACO
CONTIENE VENENOS COMO
CIANURO, FORMALDEHIDOS
-SUSTANCIA PARA CONSERVAR
CADÁVERES- Y PESTICIDAS.
Y ESTO, NO TE PROTEGE...
TE DESTRUYE.**



- › Ácido nítrico;
- › Muchos otros compuestos dañinos, como el **monóxido de carbono**, que desplaza al oxígeno de la sangre e impide una normal oxigenación del cerebro y del resto del cuerpo. Por cada paquete de cigarrillos que se fuma en el día, la concentración de monóxido de carbono en la sangre aumenta en un 5%.

El principal componente del tabaco que lleva a seguir fumando, es la nicotina. Se la identificó por primera vez a principios del siglo XIX, y desde entonces ha sido estudiada ampliamente. Así, se ha podido demostrar que tiene efectos muy complejos -y a veces impredecibles- sobre el cuerpo y, más importante aún, sobre el cerebro.

¿Son mejores los cigarrillos con índices bajos de nicotina, también conocidos como "Light"?

La publicidad de cigarrillos se ha encargado de promover este tipo de productos como más seguros y menos riesgosos para la salud. Sin embargo, está demostrado que los fumadores se las arreglan para consumir la misma cantidad de nicotina y mantener la concentración de ésta en la sangre, al hacer aspiradas más frecuentes y profundas, o al consumir mayor número de cigarrillos. Como efecto colateral, el monóxido de carbono y otros productos tóxicos aumentan en la sangre y en las vías aéreas.

¿Qué produce el tabaco en el cerebro?

Indirectamente, la nicotina causa una descarga de dopamina, una sustancia química que controla las regiones del cerebro donde se dan las sensaciones de satisfacción, el placer y la motivación. Esta reacción es similar a la que provocan otras drogas de abuso, como la cocaína y la heroína. Así, probablemente explica no sólo el placer que sienten muchos fumadores al fumar, sino también el hecho de que el tabaco puede causar adicción. Además, la nicotina tiene un efecto sedante, dependiendo del nivel de excitación del sistema nervioso del fumador y de la dosis inhalada, que también es sentida como placentera y puede llevar a reforzar la adicción.

¿Qué produce el tabaco en el organismo?

CÁNCER

El tabaco es responsable de aproximadamente el 30% de todas las muertes por cáncer. **Un fumador tiene el doble de probabilidades de desarrollar cáncer que un no fumador; en un fumador severo, se cuadruplica.** El tabaco es un factor de riesgo mayor en cánceres de boca, laringe, tráquea, pulmón, esófago, estómago, páncreas, riñones y vejiga.

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Los fumadores tienen más infecciones respiratorias difíciles de tratar. El tabaco es la causa más importante de enfisema y bronquitis crónica, las que en etapas avanzadas pueden producir insuficiencia respiratoria.

Con el consumo de 10 a 20 cigarrillos diarios, el riesgo de morir por cáncer pulmonar aumenta 14 veces.

¿Qué es un fumador pasivo?

No sólo fuma el que tiene un cigarrillo en la mano. También lo hace el que no fuma pero respira en ambientes contaminados con el humo del cigarrillo. En Chile no hay conciencia del daño que se provoca a los demás al fumar en su presencia. El así llamado "humo de segunda mano" contiene todos los carcinógenos identificados en el humo inhalado directamente por el fumador. Esta exposición implica para el fumador pasivo un aumento del 30% de riesgo de mortalidad por enfermedad coronaria, así como aumento significativo en accidentes cerebrales, cáncer y enfermedades respiratorias. Los niños expuestos al humo del cigarrillo tienen mayor riesgo de desarrollar asma, otitis, neumonía y bronquitis.

ALTERACIONES EN LA PIEL Y OTROS

El tabaco altera las fibras de la piel. Esto acelera el proceso de **envejecimiento cutáneo**, favorece la aparición de **arrugas** y un **retardo en los procesos de cicatrización**. Fumar también aumenta la frecuencia de **osteoporosis**, induce una **menopausia prematura** y produce **impotencia en el hombre**.

ALTERACIONES EN EL EMBARAZO

No sólo la madre fuma: el feto también recibe los tóxicos del cigarrillo. Esto se manifiesta por un mayor número de abortos espontáneos, nacimientos antes de plazo o disminución de peso del recién nacido. El bajo peso al nacer es uno de los factores de riesgo de muerte en los días subsiguientes al parto. Además, diversos estudios muestran que los hijos de

madres que fumaron durante y después del embarazo, tienen tres veces más riesgo de muerte súbita que los hijos de madres no fumadoras.

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Los componentes del humo del cigarrillo han demostrado producir daño en el endotelio, superficie que recubre los vasos sanguíneos en su interior y que permite que la sangre fluya sin asperezas. Cualquier lesión en el endotelio es el inicio para la formación de una placa de aterosclerosis. Esta placa, sumada a factores que promueven la coagulación y la vasoconstricción, puede terminar produciendo accidentes cerebrovasculares, infarto del miocardio y trombosis arterial. **El riesgo de enfermedad coronaria es un 70% mayor en fumadores que en no fumadores.**



¿Por qué los adolescentes comienzan a fumar?

La adolescencia es una etapa de búsqueda, orientada hacia la autonomía y la consolidación de la propia identidad. En esa búsqueda, uno de los caminos naturales es la elección de modelos a los cuales seguir. Los jóvenes suelen elegir estos modelos entre las personas cercanas afectivamente, individuos que representan el éxito, o grupos a los que les gustaría pertenecer. Se identifican con ellos observándolos e imitan sus conductas, entre las que puede estar el consumo de tabaco. Muchas veces es así como se comienza a fumar. Esto se ve reforzado por la publicidad, que muestra el fumar como algo atractivo y ligado al éxito, e invita a los jóvenes a explorar en ese hábito.

Un estudio de la Organización Panamericana de la Salud del año 2002 muestra que entre el 10 y el 35% de los jóvenes tiene la percepción de que los fumadores tienen más amigos.

Factores de riesgo

- > Amigos o pareja fumadores.
- > Padres o hermanos fumadores.
- > Publicidad de cigarrillos.
- > Haberse embriagado alguna vez.
- > Bajo rendimiento académico.
- > Desconocimiento del grado de peligrosidad del tabaco.



¿Qué gano si dejo de fumar? dejo de fumar

➤ EN LO FÍSICO

- **Al minuto 0:** Disminuye el aporte de contaminación al medio ambiente.
- **A los 20 minutos:** La presión arterial y el ritmo cardíaco tienden a normalizarse.
- **A las 8 horas:** La nicotina y el monóxido de carbono circulantes en la sangre disminuye a la mitad.
- **A las 24 horas:** Ya ha desaparecido del organismo el monóxido de carbono producido por el humo del cigarrillo.
- **A las 48 horas:** Mejoran notablemente los sentidos del gusto y el olfato.
- **A los 3 días:** Hay una gran mejoría en la capacidad respiratoria.

■ **De 2 a 12 semanas:** Hay sensación de bienestar general, por el mejor funcionamiento del sistema circulatorio y respiratorio.

■ **A los 5 años:** La posibilidad de infarto al corazón es dos veces menor que la de un fumador. El riesgo de desarrollar un cáncer pulmonar también disminuye.

➤ EN LO PERSONAL

■ **La autoestima:** Sólo un pequeño porcentaje de fumadores se siente feliz con su hábito. En su gran mayoría, quieren dejar de fumar, no se sienten contentos de dañarse a sí mismos y de reconocerse esclavos de una sustancia. La mejor sensación de un ex

fumador es la de libertad ante la sustancia de la que dependía, no sólo física, sino psicológicamente.

■ **El ejemplo:** Nadie desea que los hijos se habitúen al tabaco. Los hijos de fumadores tienen mayores probabilidades de seguir el camino de sus padres. El ser capaces de dejar este hábito es un estupendo ejemplo que demuestra que, al enfrentar con decisión los problemas, es posible superarlos.

■ **En lo financiero:** Si hace un simple cálculo de lo que gasta en cigarrillos en un día, una semana, un año, diez años, se dará cuenta de cómo quema su dinero, y confirmará que existen mucho mejores destinos para ese capital.