

Dejar de fumar

Fumar tabaco tiene efectos devastadores en la salud. El humo daña los pulmones, lo que provoca una reducción en la habilidad del oxígeno para entrar en el cuerpo. Si fuma durante mucho tiempo, eventualmente tendrá un enfisema. Las diversas sustancias químicas del humo aumentan el riesgo de desarrollar **aterosclerosis** (el endurecimiento de las arterias), lo que provoca accidentes cerebrovasculares y ataques cardíacos. Una de las sustancias químicas del tabaco, la nicotina, actúa directamente en el cerebro y provoca una adicción al tabaco. El tabaquismo está relacionado con diversos tipos de cáncer. Si usted fuma, tiene un 50 % de probabilidades de morir por una complicación relacionada con el tabaquismo y vivirá 10 años menos de lo que viviría si no fumara. A pesar de estos riesgos, el 20 % de todos los estadounidenses adultos fuma.

Como la nicotina del tabaco es adictiva, dejar de fumar puede ser un desafío. La mitad de todos los fumadores actuales han intentado dejar de fumar en el último año, pero solo el 6 % de aquellos que dejan de fumar por sus propios medios, sin ayuda, tendrán éxito en dejar de fumar en el término de un año. Afortunadamente, existen tratamientos que funcionan. El número de *JAMA* del 17 de octubre de 2012 incluye un artículo sobre dejar de fumar. Una Hoja para el Paciente de *JAMA* anterior sobre dejar de fumar se publicó en el número de *JAMA* del 8 de diciembre de 2010.

APOYO CONDUCTUAL

- Obtenga ayuda y apoyo para dejar de fumar, y para no volver a hacerlo.
- Usted puede obtener ayuda gratuita para dejar de fumar llamando al 1-800-QUIT-NOW (800-784-8669).
- Elija una fecha del próximo mes para dejar de fumar por completo.
- Busque la ayuda de su médico.

MEDICAMENTOS

- **Reemplazo de la nicotina:** La nicotina del humo del cigarrillo provoca una adicción química. Cuando una persona intenta dejar de fumar, la falta de nicotina causa ansiedad, estado de ánimo deprimido, irritabilidad, agitación e insomnio. Reemplazar la nicotina con un parche para la piel mantiene un nivel de nicotina en la sangre, lo que resulta en una menor cantidad de estos síntomas. La goma de mascar, las pastillas, los inhaladores o los aerosoles nasales de nicotina brindan una pequeña dosis de nicotina y también hacen que sea más fácil dejar de fumar al reducir el intenso antojo por los cigarrillos. Los inhaladores y los aerosoles nasales deben ser recetados por un médico, pero otras preparaciones con nicotina no.
- **Bupropión:** El bupropión es un medicamento que se usa como tratamiento contra la depresión y que aumenta los niveles de dopamina en el cerebro. Esta sustancia química del cerebro también es liberada por la nicotina, por lo que el bupropión imita los efectos de la nicotina y hace que sea más fácil dejar de fumar. Las personas que dejan de fumar tienden a reemplazar el hábito del tabaquismo por el hábito de comer y aumentan de peso. Este medicamento ayuda a evitar temporalmente ese aumento de peso.
- **Vareniclina:** Este fármaco se une a una parte del receptor químico de la nicotina que se encuentra en el cerebro. Estimula una parte de los efectos de la nicotina y reduce los síntomas que experimentan las personas cuando intentan dejar de fumar. También evita que el receptor de la nicotina del cerebro se una a la nicotina y reduce el efecto que tiene la nicotina en el cerebro si las personas continúan fumando.

Los tratamientos no comprobados incluyen los siguientes:

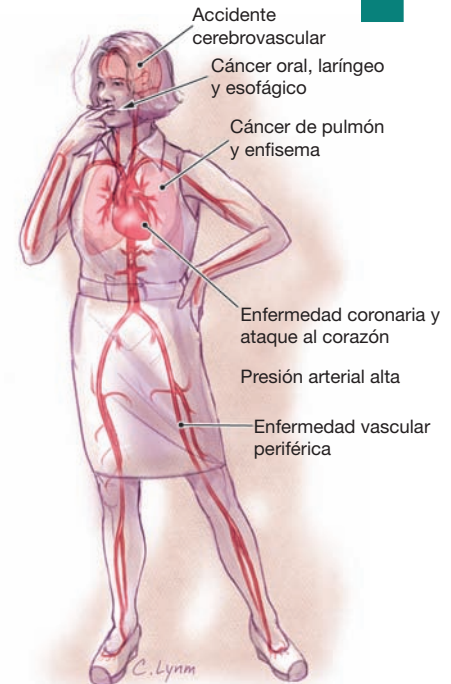
- **Cigarrillos electrónicos:** Estos dispositivos nuevos y no comprobados proporcionan nicotina a los pulmones a través de un dispositivo que se asemeja a un cigarrillo. Se desconoce si estos dispositivos son efectivos o si son seguros. No están regulados por la Administración de Drogas y Alimentos de los EE. UU.
- **Tabaco sin humo:** Los productos como el tabaco de mascar y el rapé se colocan en la boca o la nariz y liberan nicotina. Estos productos están asociados con un riesgo de desarrollar cáncer o adicción a la nicotina. No se consideran alternativas seguras al hábito de fumar.

Edward H. Livingston, MD, Redactor

Cassio Lynn, MA, Ilustrador

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales del cuidado de la salud pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.

Problemas de salud provocados por el hábito de fumar



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)
www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/smokeless/smokeless_facts/;
www.cdc.gov/tobacco/osh/index.htm
- American Lung Association (Asociación Americana del Pulmón)
www.lung.org/stop-smoking/
- National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer)
www.cancer.gov/cancertopics/tobacco/smoking

INFÓRMASE

Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de *JAMA* anteriores, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de *JAMA* en www.jama.com. Muchas están disponibles en inglés y español.

JAMA
COPIA PARA
SUS PACIENTES