

Guía para dejar de fumar



Tabaquismo



El **tabaquismo** es una enfermedad crónica, adictiva y recidivante reconocida como trastorno mental y del comportamiento en la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (OMS), y que es la primera causa evitable de morbimortalidad en el mundo.

Es la **enfermedad más prevalente** que afecta a la humanidad y se relaciona con la aparición de otras 29 patologías (cáncer, enfermedades cardiovasculares, respiratorias crónicas y neonatales)

A pesar de ser **la causa de mortalidad más prevenible** de hoy en día, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que **el tabaco mata** a casi 6 millones de personas al año, de las cuales más de 5 millones son consumidores directos y más de 600.000 son fumadores pasivos.

En España, según la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR), **mueren** más de 50.000 al año por causa del tabaco.

¿Por qué fumamos?



¿Cómo se diagnostica el tabaquismo?



La investigación y el estudio pormenorizado de las características individuales del fumador, nos va a permitir realizar un diagnóstico acertado del prototipo de fumador al que pertenece el paciente. La cumplimentación minuciosa de todos y cada uno de los apartados de la Historia Clínica nos va a facilitar establecer un diagnóstico de certeza, lo que nos permitirá instaurar el tratamiento más apropiado y con mayores posibilidades de garantizarnos el éxito.

Los parámetros a valorar para llegar a un **diagnóstico de tabaquismo** son:

- **Cantidad de tabaco consumida:** También conocido como **Índice paquete / año o Número de paquetes / año**
- **Grado de dependencia física a la nicotina:** **Test de Fagerström**
- **Cooximetría:** medición de la cantidad de monóxido de carbono en el aire espirado.
- **Disponibilidad del fumador para dejarlo:** ¿En qué **fase** se encuentra del proceso de **abandono tabáquico**?

El diagnóstico del **Grado de tabaquismo** se establecerá en base a los resultados obtenidos en la **cooximetría** y del **Número de paquetes / año**, que se calcula con esta fórmula:

$$\text{Número de paquetes / año} = \frac{\text{Número de cigarrillos / día} \times \text{Número de años fumando}}{20}$$

	LEVE	MODERADO	GRAVE
Paquete / año	< 5 paquetes/año	5-15 paquetes/año	>15 paquetes/año
Cooximetría: Monóxido de carbono espirado	< 15 ppm	15 – 25 ppm	>25 ppm
RIESGO	BAJO	INTERMEDIO	ALTO

¿Cuál es tu grado de dependencia física a la nicotina?

Para saber cuál es tu **grado de dependencia física a la nicotina** se realiza el [Test de Fagerström](#):

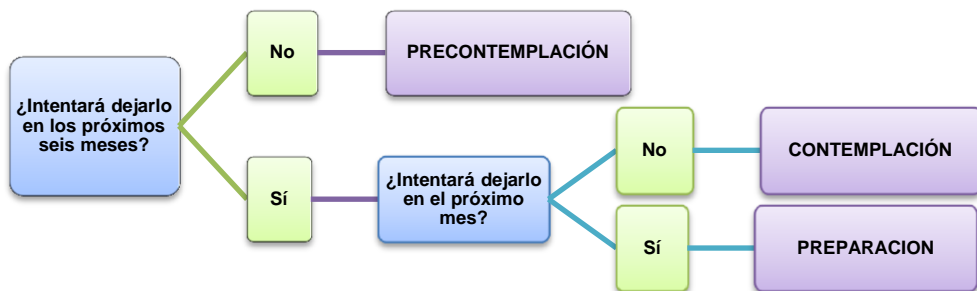
PREGUNTAS	RESPUESTAS	PUNTUACIÓN
¿Cuánto tiempo pasa entre que te levantas y fumas tu primer cigarrillo?	Hasta 5 minutos	3
	Entre 6 y 30 minutos	2
	Entre 31 y 60 minutos	1
	Más de 60 minutos	0
¿Encuentras difícil no fumar en lugares donde está prohibido, como el cine?	Sí	1
	No	0
¿Qué cigarrillo te molesta más dejar de fumar?	¿El primero de la mañana?	1
	Cualquier otro	0
¿Cuántos cigarrillos fumas cada día?	10 ó menos	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 ó más	3
¿Fumas con más frecuencia durante las primeras horas después de levantarte que durante el resto del día?	Sí	1
	No	0
¿Fumas aunque estés tan enfermo que tengas que guardar cama la mayor parte del día?	Sí	1
	No	0
PUNTUACIÓN TOTAL		

Suma el valor de tus respuestas y sabrás cuál es el grado de tu dependencia física a la nicotina:

- **Dependencia baja:** De 0 a 3
- **Dependencia moderada:** De 4 a 6
- **Dependencia alta:** De 7 a 10

¿Cuál es tu disponibilidad para dejar de fumar?

Conocer cuál es tu **disponibilidad para dejar de fumar** te sitúa en una fase u otra del proceso que supone abandonar este hábito, para ello hay que contestar las preguntas que aparecen en el siguiente diagrama y ver hasta dónde te llevan



¿Estás en la fase de precontemplación?



Si te encuentras en la **fase de precontemplación** es que todavía no te planteas dejar de fumar. Sería conveniente que te pararas a pensar todo lo que te aportaría el dejar este hábito y que luego decidieras qué hacer.

¿Qué ocurre en la fase de contemplación?

Si estás en la **fase de contemplación** la idea de dejar de fumar ya ronda por tu cabeza, pero no es algo que quieras hacerlo inmediatamente, aunque el momento se aproxima. Piensa en los beneficios que obtendrás.



Los beneficios de dejar de fumar: Cuáles son y cuándo aparecen

20 minutos

- Normalización presión sanguínea y pulso

8 horas

- Reducción, a la mitad, de niveles de nicotina y monóxido de oxígeno en sangre. Normalización de niveles de oxígeno

24 horas

- Eliminación monóxido de carbono. Se empiezan a limpiar los pulmones

48 horas

- No hay nicotina en el cuerpo. Mejoran las capacidades gustativas y olfativas

72 horas

- Respiración más suave. Aumentan los niveles de energía del cuerpo

2 – 12 semanas

- Mejora la circulación

3 – 9 meses

- Mejoría de la función pulmonar en un 10%

5 años

- El riesgo de ataque al corazón disminuye un 50% en relación a un fumador

10 años

- Riesgo de cáncer de pulmón disminuye 50% respecto al fumador. Riesgo coronario igual que una persona que nunca ha fumado

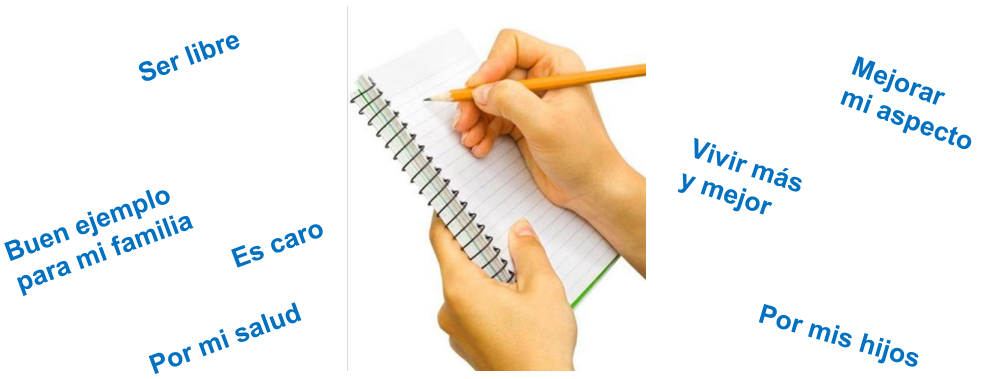
¿Te encuentras en la fase de preparación?

Si te encuentras en esta fase es que estás motivado para dejar de fumar, lo que es fundamental. Recuerda que **¡nadie puede hacerlo por ti!**

Ahora, para conseguirlo, tienes que seguir estos pasos.

¿Cuáles son tus motivos para dejar de fumar?

Para que no te olvides de las razones que te han llevado a tomar esta decisión es muy importante que las escribas y las pongas en un lugar visible, así siempre las tendrás presentes.



Elige tu Día D

Marca en el calendario el día en el que lo vas a dejar definitivamente, tu **Día D**. Estudia que sea un día cómodo, por las circunstancias que lo rodean, para llevar a cabo este reto. Procura que sea dentro de unas tres semanas.

Conoce cuál es tu hábito

Es recomendable que durante una semana apuntes los cigarrillos que fumas, a qué horas los fumas y el motivo por el que lo haces. Así conocerás cuál es tu hábito y cuánto consumes al día.

	L	M	X	J	V	S	D
9:00 - 11:00							
11:00 - 13:00							
13.00 - 15:00							
15:00 - 17:00							
17.00 - 19:00							
19:00 - 21:00							
21:00 - 23:00							

Reduce tu consumo de cigarrillos: Primera semana

Durante dos semanas tienes que reducir tu consumo de tabaco diario y apuntarlo. Con ayuda de tu registro anterior calcula cuántos cigarrillos fumas al día y, a partir de esa cantidad, vamos a empezar la reducción esta semana.

Si la semana anterior fumabas uno... Cigarrillos/día	Esta semana tienes que fumar una media de ... Cigarrillos/día	Si la semana anterior fumabas uno... Cigarrillos/día	Esta semana tienes que fumar una media de ... Cigarrillos/día
50	35	12	8
40	28	10	6
35	25	8	5
30	20	6	4
25	18	4	2
20	15	2	2

OBJETIVO: Descender a _____ cigarros al día



Si algún día te excedes del consumo recomendado, tendrás que compensarlo al día siguiente.

Para ayudarte puedes seguir estas indicaciones:



- Cuando te apetezca un cigarro no lo fumes inmediatamente, espera al menos 2 minutos. Alarga este tiempo según avanza la semana.
- Aumenta el periodo de tiempo entre que te levantas y fumas el primer cigarrillo.
- Espera entre 5 y 10 minutos antes de fumar tras las comidas.
- No aceptes cigarrillos cuando te los ofrezcan.
- Fuma cigarrillos bajos en nicotina y que no te gusten mucho.
- Compra cajetillas de una en una cuando se te acabe el tabaco que tengas, no antes.
- Fuma sólo a las horas pares o impares.
- Fuma sólo medio cigarro.
- No dejes el tabaco a la vista.
- Evita los lugares donde haya gente fumando.
- Mete en una hucha el dinero que te estás ahorrando diariamente por lo cigarrillos no fumados.

Reduce tu consumo de cigarrillos: Segunda semana

En esta segunda semana continuamos la reducción en función de los cigarrillos que fumabas la semana pasada.

Si la semana anterior fumabas uno	Esta semana tienes que fumar una media de	Si la semana anterior fumabas uno	Esta semana tienes que fumar una media de
Cigarrillos/día	Cigarrillos/día	Cigarrillos/día	Cigarrillos/día
40	15	15	6
35	14	12	5
30	12	10	4
25	10	8	3
20	8		

OBJETIVO: Descender a _____ cigarrillos al día

REGLAS:



- Al levantarte deberás esperar una hora para fumar.
- Después de las comidas no podrás fumar hasta 30 minutos después de haber terminado.
- No fumarás ni viendo la televisión, ni en la cama, ni tampoco conduciendo.
- No podrás fumar mientras tomas café, cerveza o una copa.
- No fumarás siempre que estés con niños o personas no fumadoras.

Preparando el Día D

Llega el momento elegido para dejar de fumar y tienes que prepararte. El **día anterior al Día D** deberás de:

- **Deshacerte** de todas las cosas que te provocan el deseo de fumar.
- **Organizar actividades** para mantenerte ocupado durante todo el día.
- **Marcar** este día en un calendario como:



Primer día de mi vida saludable

Llegó el primer día de tu nueva vida, el Día D



Desde hoy en adelante vamos a pensar en el día a día, tu objetivo diario es no fumar. No pienses en los días siguientes, sólo céntrate en:

¡Hoy no voy a fumar!

Tus niveles de nicotina han descendido considerablemente por la reducción de cigarrillos que has realizado la semana anterior, por lo que te va a ser más sencillo. Además, recuerda que el malestar que te produce el no fumar cuando te apetece, no es eterno, pasa en unos minutos.

Los primeros días sin fumar

Los cuatro primeros días sin fumar serán los días que sientas un mayor deseo de hacerlo, lo que producirá un estado de nerviosismo y tensión. Pero lo más importante es **¡NO FUMES!**

Algunas formas de combatir este deseo son:

- Relájate paseando, controlando tu respiración o dándote un baño.
- Cuando te entren ganas de fumar concentra tu atención en otra cosa y haz actividades alternativas como beber un zumo, mascar chicle, tomar fruta, etc.
- No cedas ante el deseo, se pasará en un rato.
- Si te cuesta dormir evita las cenas copiosas, no tomes bebidas excitantes, no duermas la siesta, date un baño relajante antes de ir a la cama y/o practica alguna técnica de relajación.
- Piensa en lo que vas a hacer con el dinero ahorrado.



¿Y si vuelvo a fumar?

Lo primero que hay que diferenciar es entre una **caída**, que consiste en fumar un cigarro de manera puntual tras llevar un tiempo sin hacerlo, y una **recaída**, que es el hecho de volver a consumir cigarrillos de manera habitual.

Si sufres una caída tienes que reconocer que fumarte ese cigarrillo ha sido un error pero no significa que hayas fracasado en el intento. Retoma tus objetivos rápidamente y evita que vuelva a suceder.

Para evitar una **recaída** es muy importante que sepas identificar las situaciones que pueden llevarte a la misma (estrés, eventos, aburrimiento, ofrecimiento de tabaco...). Piensa cómo podrías actuar ante cada una de ellas para evitar fumar, así, si alguna vez te ves en esa situación, sabrás qué hacer.

La principal causa de recaída es el **Síndrome de Abstinencia**. Se trata de una serie de síntomas consecuencia del descenso de los niveles de nicotina y que se manifiesta mediante:



- Ánimo deprimido
- Nerviosismo
- Dificultad para centrar la atención
- Alteraciones del sueño
- Aumento del apetito y del peso
- Mareos
- INTENSO DESEO DE FUMAR

El síndrome de abstinencia suele durar entre 3 y 4 semanas que serán los momentos más complicados de todo este proceso. Pero no dudes que todo este esfuerzo merece la pena y que lo vas a conseguir.

Tratamientos

Si crees que siguiendo estas pautas te va a ser difícil conseguir tu objetivo, consulta a tu médico para que te oriente qué tratamiento es el más adecuado para ti.

En la actualidad contamos con tratamientos muy eficaces en deshabituación tabáquica englobados en dos tipos:



Tratamiento psicológico (Individual o en grupo)

- Conductual
- Motivacional



Tratamiento farmacológico

- Tratamientos sustitutivo con nicotina (TSN)
- Bupropion
- Vareniclina
- Tratamiento combinado

Los fumadores pasivos

Está claro que, si dejas de fumar, tú eres la persona que más se va a beneficiar, pero no eres el único. Todas las personas que están a tu alrededor y que son **fumadores pasivos**, también van a salir ganando con tu cambio de vida y su salud te lo va a agradecer.

El **tabaquismo pasivo** mata a miles de adultos no fumadores en Europa cada año. El inhalar humo de tabaco aumenta el riesgo de padecer:

- **Cáncer de pulmón.**
- **Enfermedades cardiovasculares:** riesgo de infarto aumentado en un 25-35%.
- **Enfermedades respiratorias:** EPOC y enfisema en adultos y neumonía, bronquitis y asma en niños.
- **Problemas otorrinolaringológicos.**



- **Alteraciones en el embarazo:** Fumar durante el embarazo da lugar a
 - Niños con menor peso al nacer.
 - Síndrome de muerte súbita en el lactante.
 - Mayor riesgo de partos prematuros y abortos espontáneos.
 - Alteraciones placentarias.

GRACIAS

¿Dónde recibir apoyo?



Si estás decidido a dejar de fumar, te surgen dudas y necesitas recibir apoyo puedes ponerte en contacto con nuestros **Educadores HappyAir**. Ellos son profesionales sanitarios formados en tabaquismo y podrán acompañarte en la consecución de este reto que te has propuesto.

Puedes contactar con nuestros profesionales de las siguientes formas:

- **Teléfono:** + 34 956 537 186
- **Correo electrónico:** info@happyair.org
- **Presencial:** Concretando una cita en nuestro Espacio HappyAir más cercano a tu localidad.

Campaña #dedosvacios



Esta campaña surge con el **objetivo de concienciar** a los ciudadanos sobre la importancia de dejar de fumar. Queremos llenar las redes sociales con fotografías de personas con sus **#dedosvacios**, **¿nos ayudas a conseguirlo?**



Hazte una foto con los dedos que empleas para sostener el cigarrillo y envíanosla a través del siguiente formulario* <http://lovexair.com/sube-tus-dedovacios> para que la podamos publicar

*El envío de estas fotografías implica la aceptación de las condiciones que se encuentran en la web y autoriza a la fundación al uso de las mismas.



Ayúdanos donando el importe de un paquete de tabaco: goo.gl/jdRBh9



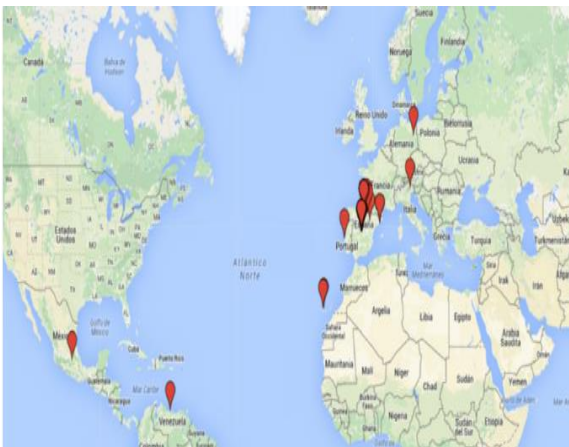
Comparte tu foto en tus perfiles de las redes sociales e invita a tu red de contactos a participar en la misma. ¡Recuerda! Siempre debes utilizar la etiqueta **#dedovacios!**



Si quieres formar parte de nuestra red digital visita goo.gl/gKr7NJ y rellena el formulario con tus datos. ¡Gracias!



Si tu empresa o institución quiere colaborar en esta iniciativa escríbenos alianzas@lovexair.com y os enviaremos toda la información y estudiaremos conjuntamente formas de colaboración que permitan que vuestra imagen y reputación social salgan reforzadas.



¡Vamos a llenar el mundo de **#dedovacios!**

Bibliografía

1. Abordaje del Tabaquismo. Manual SEPAR de Procedimientos. 2007 <http://www.separ.es/biblioteca-1/Biblioteca-para-Profesionales/manuales>
2. Manejo Diagnóstico y tratamiento del tabaquismo en la práctica clínica diaria. Manuales de Procedimientos SEPAR. 2015 <http://www.separ.es/biblioteca-1/Biblioteca-para-Profesionales/manuales>
3. Tratamiento del tabaquismo en fumadores con EPOC. Normativa SEPAR. 2012 <http://www.separ.es/biblioteca-1/Biblioteca-para-Profesionales/normativas>
4. Tabaquismo Abordaje en Atención Primaria. Guía de Práctica Clínica basada en la evidencia. Grupo respiratorio y Grupo de Abordaje al Tabaquismo SAMFyC. 2011
5. Guía para dejar de fumar. Consejería de Sanidad del Gobierno de Cantabria. www.saludcantabria.es
6. Guía para dejar de fumar. Asociación Española contra el Cáncer. 2012 www.aecc.es
7. Guía para dejar de fumar: Dejar de fumar es posible, es por ti. Consejería de Salud de la Junta de Andalucía www.juntadeandalucia.es/salud/esxmi
8. Manual de Abordaje del tabaquismo en atención primaria. Consejería de Sanidad de Cantabria 2010.

Esto ha sido posible gracias a:

Autora: *Eva Maroto*. Directora del Área de Pacientes, Innovación Tecnológica y Formación de la Fundación Lovexair. Fisioterapeuta respiratorio

Revisión médica:

Dr Juan Antonio Riesco. Neumólogo Hospital San Pedro de Alcántara de Cáceres. CIBERES. Coordinador Año SEPAR "EPOC Tabaco" (2015-2016), Miembro del comité científico GesEPOC.

Dr Carlos Jiménez. Coordinador de la Unidad Especializada de Tabaquismo de la Comunidad de Madrid. Jefe del Comité para el Control del Tabaquismo de la Sociedad Europea de Neumología (ERS).

Diseño: *Víctor Gascón*. Creatividad y Marketing de la Fundación Lovexair.

Colaboración: *Natalia Quintela*. Responsable de Medios y Relaciones Institucionales de la Fundación Lovexair.



Happyair

aprende. respira. sonríe

www.happyair.org



Fundación
Lovexair
cuida tus pulmones



+34 956 537 186



Happyair.org



fisio@happyair.org

