

DEJAR DE FUMAR-TRATAMIENTOS MEDICOS

Hasta hace pocos años se consideraba que fumar era simplemente un hábito o un vicio. Actualmente se conoce científicamente que el acto de fumar es una enfermedad que causa una dependencia psicosocial y física.

La dependencia psicológica:

QUE ES LA DEPENDENCIA PSICO-SOCIAL?

ES EL HABITO QUE SE ASOCIA AUTOMÁTICAMENTE CON SITUACIONES DIARIAS COMO:

- Tomar café.
- Beber alcohol.
- Después del desayuno.
- Sobremesa.
- Conducir.
- Relajarse.
- Ante una discusión.
- Reuniones sociales.
- Al hablar por teléfono.



La dependencia física:

QUE ES LA DEPENDENCIA FÍSICA?

La suspensión brusca del consumo de tabaco, genera **la protesta del organismo** ante la falta de la **nicotina**, droga que se había introducido ya dentro de su fisiología.



LA SUPRESION DE LA NICOTINA

Síndrome de abstinencia

- Deseo compulsivo de fumar
- Irritabilidad, frustración o ira
- Ansiedad
- Cansancio y dificultad de concentración
- Disforia o depresión
- Disminución de la frecuencia cardiaca
- Palpitaciones
- Temblores
- Dolor de cabeza
- Alteración del sueño
- Trastornos digestivos
- Sensación de hambre



La adicción a la nicotina puede tener una influencia genética, ***una alteración de un gen puede ser el responsable de que determinadas personas sean propensas a convertirse en fumadoras incapaces de dejar de serlo.***

Por lo tanto la mayoría de los fumadores no pueden dejar de fumar por si mismo, no es falta de voluntad, sino que tienen un componente genético que les produce una alta dependencia a la nicotina.

No existen tratamientos efectivos, mágicos ni milagrosos que transformen a un fumador en un no fumador. Solo existen ayudas, que controlan la abstinencia física y se complementa con la voluntad del paciente.

Métodos no farmacológicos

METODO NO FARMACOLOGICO

- *Psicoterapia*
- *Acupuntura*



Psicoterapia: puede ser personal o grupal. Los pacientes reciben información sobre lo nocivo que es el tabaco y consejos para combatir los síntomas de abstinencia.

Acupuntura: se basa en un método para dejar de fumar utilizado en China desde hace varios siglos para tratar a fumadores de opio, se usa con relativa frecuencia, controlaría los síntomas de abstinencia, aunque los estudios científicos en este sentido no son muy abundantes. Es empleada sola o como complemento con otros métodos.

Métodos farmacológicos

TRATAMIENTO FARMACOLOGICO

- * Parches con Nicotina
- * Chicles con Nicotina
- * Bupropión
- * Ansiolíticos
- * Varenicline



Chicle con nicotina: es una forma de reemplazo de acción rápida, en la cual la nicotina se absorbe a través de la mucosa de la boca.. Cada masticación del chicle equivale a una pitada, es decir, la cantidad de nicotina aspirada en cada inhalación. La cantidad de chicles que se empleen diariamente, dependerá del grado de consumo de cigarrillos del paciente. Por lo general se recomienda utilizar este método de uno a tres meses.

Los efectos secundarios: pueden incluir: mal sabor de boca, úlcera en la lengua, hipo, irritación bucofaríngea, náuseas, palpitaciones, ardor de estómago y cefaleas.

Entre las contraindicaciones: se cuentan infarto de miocardio reciente, angina de pecho, arritmias, accidente cerebro vascular, úlcera gástrica, embarazadas y lactancia.

Parches con nicotina: los parches se adhieren a la piel, liberan nicotina al torrente sanguíneo y se los cambia cada 24 horas. Ayudan a disminuir los

síntomas de abstinencia. El fumador deberá dejar de fumar por completo cuando inicia el tratamiento, que dura tres meses.

Los efectos secundarios: pueden ser: comezón, cefaleas, síntomas de resfrío, insomnio, ardor de estómago, palpitaciones y mareos.

Está contraindicado: en casos de infarto de miocardio reciente, angina de pecho, arritmias, accidente cerebro vascular, úlcera gastro-duodenal, embarazadas y lactancia.

Antidepresivo: reduce los síntomas de abstinencia de la nicotina. Este medicamento actuaría sobre los agentes químicos del cerebro que están relacionados con el deseo de fumar. El mecanismo por el cual el Bupropión estimula el abandono de la adicción a la nicotina, no está completamente conocido aún.

El tratamiento comienza mientras el paciente todavía fuma y se interrumpe en la segunda semana y continúa 7 a 12 semanas.

Los efectos secundarios: boca seca, náuseas, insomnio, taquicardia, temblor, alteración de la concentración, cefaleas, vértigos, ideas suicidas y posibilidades de sufrir convulsiones, etc.

Se encuentra contraindicado para embarazadas, lactancia, antecedentes de convulsiones, anorexia, consumo de alcohol, traumatismo de la cabeza, los que están en tratamiento con antidepresivos y menores de 18 años.

Varenicline: produce una disminución del deseo de fumar y del síndrome de abstinencia. El tratamiento sugerido es de 3 meses. El paciente elige una fecha para dejar de fumar y empieza el tratamiento 1 semana antes de ese día. Puede seguir fumando durante esa primera semana, pero debe dejar de hacerlo en la fecha establecida.

Efectos secundarios: Náuseas, estreñimiento, flatulencia, vómitos, acidez estomacal, sequedad bucal, aumento o disminución del apetito, insomnio, alteración del sueño, pesadillas, depresión, inquietud, somnolencia, cefaleas, erupción, ideación suicida, cambios en su manera de pensar, estado de ánimo o comportamiento habituales, etc.

Contraindicado: embarazada, lactancia, menores de 18 años etc. etc. (Consultar el prospecto del fármaco original).

ADVERTENCIA: Estos medicamentos, tienen que ser administrados bajo estricto control y seguimiento del médico.

Métodos físicos



Láser terapia: es una técnica incluida en las modernas terapias físicas no invasivas, el Láser que se utiliza es el Láser clínico que controla los síntomas del síndrome de abstinencia. La decisión es dejar de fumar abruptamente. Para el éxito de la terapia influye esencialmente la experiencia del médico y la colaboración indefectible del paciente.

Se puede aplicar en embarazadas, pacientes cardíopatas, con arritmias, asmáticos y sin límite de edad.

Contraindicaciones: evitar la acción directa o refleja sobre la vista, glándulas superficiales, mama con mastopatía, epilepsia y portadores de marcapaso.

“DEJE DE FUMAR AHORA, ANTES QUE EL TABACO LE GANE DE MANO”

Dr. Manuel Nogales Mendoza
Cadena 3 Argentina