

contaminantes

DIOXINAS: ¿QUÉ SON Y CÓMO NOS PUEDEN AFECTAR?

serie sobre nutrición

13 PROS Y CONTRAS DE LA SOJA

psicología

CUANDO EL MAL DE AMOR SE CONVIERTE EN ENFERMEDAD



Dejar de fumar. Con la Ley Antitabaco, muchos españoles han decidido abandonar esta adicción. Algunos, los menos, lo consiguen por sí mismos. La única técnica cuya eficacia está probada científicamente combina terapia psicológica, farmacológica y dosis altas de fuerza de voluntad. Páginas 2 y 3

Las crisis se dan a la semana, a los dos meses y al año de abstinencia

Déjalo de una vez, Sam

En España hay 11 millones de fumadores, y con la Ley Antitabaco más de la mitad ha pensado en abandonar esta adicción. Para lograrlo hay que querer (de verdad) y saber cómo. Las técnicas psicológica y farmacológica son las únicas científicamente probadas

■ MÓNICA L. FERRADO

Leva tres años sin fumar y su salud ha mejorado tanto que espera no volver. A sus 39 años, para Gemma Vidal el tabaco se había convertido en un boleto seguro para ganarse cada invierno varios resfriados terribles, dolores de cabeza todas las tardes y una piel irritada. Eso sin contar lo que se gastaba. Lo dejó siguiendo un programa de deshabituación en su ambulatorio, con parches y algunas sesiones de apoyo. Escogió una fecha señalada: fumó su último cigarrillo antes de tomar las uvas en el fin de año de 2006. "En la fiesta, todos me hacían cachondeo invitándome a fumar. Creo que aguanté porque soy muy cabezota", bromea.

Diferente es el caso de Antonio González, que sufrió una angina de pecho hace apenas dos meses. Empezó un programa para dejarlo estando ya ingresado en el hospital de Bellvitge. Continúa asistiendo a la unidad de tabaquismo del centro. Utiliza parches y chicles de nicotina. También ha cambiado las rutinas que asocia al cigarrillo, pero no puede dejarlo. "Tengo muchos problemas y me tranquiliza". Dice que está contento porque fuma menos, cinco cigarrillos al día. Pero los especialistas coinciden en que no es manera, que cualquier día volverá.

En España hay unos 11 millones de fumadores, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE). La Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica

Solo un 5% de los que intentan dejarlo por sí solos lo consiguen

(Separ) estima que con la reforma de la ley del tabaco, más de la mitad ha manifestado en algún momento que tiene intenciones de dejarlo. Ponerse en manos especializadas es el primer paso. Entre los que lo intentan solos, las tasas de éxito son bajas, entre un 3% y un 5%, según datos del *British Journal of Medicine* (BMJ).

En manos de especialistas
La mayoría de exfumadores ha intentado dejarlo más de una vez. Hay tantas formas de dejar de fumar como fumadores, afirma Cris-

tina Pinet, al frente de la unidad de tabaquismo del hospital de Sant Pau. Pero entre los que abordan el reto acompañados por especialistas se dan las mayores tasas de éxito. "Lo primero es consultar con el médico", explica Pinet. Y estar convencido de querer dejarlo.

Los especialistas consideran que solo se puede calificar a alguien de exfumador cuando lleva un año sin probar ni un cigarrillo. Durante ese tiempo se suceden los síntomas físicos y psicológicos del síndrome de abstinencia que sufre un cuerpo que pide nicotina. Se puede sentir una larga lista de síntomas: mareos, ansiedad, depre-

sión, irritabilidad, trastornos del sueño, dificultades para concentrarse, dolores de cabeza, cansancio, aumento del apetito, estreñimiento y tos. Como todo síndrome de abstinencia, se pasa por etapas distintas. Los momentos más críticos del *craving* (mono) aparecen a la semana, al cabo de dos meses y tras un año sin fumar.

Las mayores tasas de éxito están entre quienes siguen programas de deshabituación tabáquica conducidos por profesionales, explica Mauricio Orozco-Levi. Y los que más, quienes aplican la terapia psicológico-cognitiva, para modificar los hábitos y comportamientos asociados con el tabaco, con los fármacos. Los estudios muestran que el 40% de las personas que se ponen en manos de profesionales y utilizan la terapia combinada tienen éxito, dice Pinet.

El cerebro

"Dejar de fumar es muy fácil, yo lo he dejado ya como 100 veces". La cita es del escritor Mark Twain. Si estuviese entre nuestros contemporáneos, en cada una de estas veces podría haber aplicado una opción distinta. Podría haber leído los muchos libros de autoayuda especializados. Podría haber probado técnicas de acupuntura, sesiones de hipnosis, cigarrillos electrónicos o los diferentes tratamientos farmacológicos que se pueden abordar por libre o con el apoyo y el seguimiento de una unidad antitabaco.

Cómo escoger el día H

Todo fumador cuenta día a día el tiempo que lleva sin fumar. Observar cómo se avanza es una de las recompensas que más ayudan.

Por eso los especialistas recomiendan escoger una fecha adecuada para dejar de fumar.

Existen algunas claves para no acabar pronunciando la célebre frase que el fallecido Leslie Nielsen pronunciaba en la película *Aterrizaje como puedas*: "Escogí un mal día para dejar de fumar".

- **Marque la fecha en el calendario.**
- **Evite que coincida con épocas de estrés u otros eventos que favorezcan el consumo de tabaco.**
- **Comunique a sus amigos y familiares el día que ha dejado oficialmente de fumar.**
- **Deshágase de todos los cigarrillos y ceniceros de la casa.**
- **Establezca un plan y escoja la terapia que va a seguir con constancia.**
- **Ensaye esta frase: "No, gracias, no fumo".**

Pero el primer paso, sea cual sea la opción elegida para superar la adicción, es reconocerse como adicto. Los expertos creen que aún hoy la sociedad considera el tabaquismo como un hábito, mientras que la ciencia ha demostrado que la dependencia y el síndrome de abstinencia que genera se rigen por mecanismos similares a los de otras adicciones. "Es una adicción a un alcaloide, igual que ocurre con la cocaína. En este caso se trata de la nicotina, a la que hay que sumar otras 3.000 sustancias diferentes", explica Mauricio Orozco-Levi, jefe clínico de neumología del hospital del Mar de Barcelona. "La adicción de fumar.

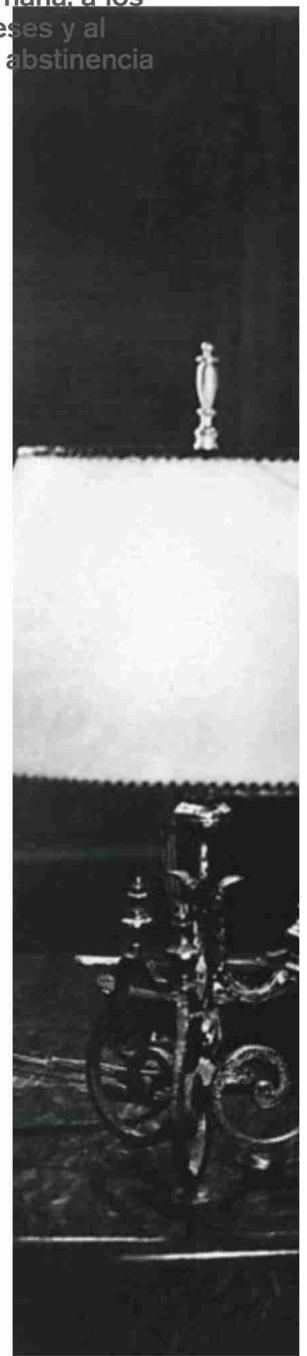
El tratamiento que más éxito tiene, el médico, dura entre 8 y 12 semanas

es algo que ocurre en el cerebro", añade el especialista. Con el tabaco, los circuitos relacionados con el placer se ven alterados. Su consumo incide directamente en los niveles de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina.

Los expertos coinciden en que no todos los fumadores pueden meterse dentro del mismo saco, cada caso requiere una atención personalizada de la adicción. No todas las personas fuman el mismo tipo de tabaco y la composición de este determina la adicción, explica Orozco. No todo el mundo aspira ni retiene el humo durante el mismo tiempo. Tampoco se tienen las mismas motivaciones para fumar. "Además en la dependencia hay diferencias de género que hay que tener en cuenta. La dependencia a los alcaloides tiene que ver con el ambiente hormonal", añade.

Lo que funciona y lo que no
Para ser considerado como exfumador se debe pasar un año sin probar el tabaco. "Antes de un fumador en fase de desintoxicación", explica Orozco. Durante el tratamiento se restablecen los mecanismos neurológicos y sociales que el tabaco había modificado.

Las únicas terapias que se ha comprobado científicamente que funcionan son la farmacológica y la psicológica. Aunque existen casos de personas que lo han dejado por otras vías. "Los libros de autoayuda, por ejemplo, en realidad lo que hacen es modificar hábitos, algo imprescindible", explica Pinet.



20 cigarrillos, ni uno más ni uno menos

El cigarrillo contiene sustancias que hacen que se libere dopamina y serotonina, unos neurotransmisores relacionados con el placer. Las dosis de estas sustancias que hay en cada cigarrillo hacen que 30 minutos después de fumar uno bajen otra vez los niveles de los neurotransmisores. Mauricio Orozco-Levi, jefe de neumología del hospital del Mar de Barcelona, recuerda que a este ritmo, en un día –quitando las horas de sueño– el cuerpo pide tabaco unas 20 veces. Es decir, la cantidad de cigarrillos que contiene una cajetilla.



C. BURTON / CORBIS

En cuanto a la acupuntura o la hipnosis, "puede haber personas a las que les funcione, pero como sugestión. Hay que tener en cuenta que parte del éxito de un tratamiento está en creer en él, siempre hay un cierto efecto placebo", explica Pinet. La acupuntura, en todo caso, sí puede contribuir a

Los cigarrillos electrónicos pueden generar sustancias tóxicas

aligerar la ansiedad que genera el dejar de fumar.

En cuanto al uso del cigarrillo electrónico, cuyas ventas se dispararon a raíz de la reforma de la Ley Antitabaco, el Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo ha advertido de que aunque contiene nicotina no es un dispo-

sitivo eficaz. No solo porque no permite tratar adecuadamente la adicción, sino porque genera un vapor que puede contener sustancias tóxicas y nocivas.

Los mayores éxitos se logran en las unidades especializadas. Se puede acudir a los centros de atención primaria y a algunos hospitales. "Como con todas las drogas, en el tratamiento hay un aspecto fisiológico y otro psicológico. Hay que analizar las situaciones de riesgo, identificarlas y buscar estrategias para que el paciente las evite o las afronte", explica Pinet. La terapia puede ser individual o en grupo. Algunas comunidades, como la catalana, han puesto en marcha un servicio de atención telefónica que da pautas al fumador para que tome el control de las situaciones de riesgo.

Los fármacos más utilizados son los sustitutivos de la nicotina, en forma de parches, chicles o comprimidos: el bupropion (un

antidepresivo) y la vareniclina. "Lo primero es considerar si hay algún motivo para que el paciente no pueda utilizar alguno", cuenta Pinet. Luego se le explican las características de cada uno de ellos para que el paciente escoja cuál prefiere. Sea cual sea el que elija, el tratamiento acostumbra a durar entre ocho y 12 semanas, dependiendo del paciente.

Cuanto antes, mejor

Abandonar el tabaco cuanto antes supone ganar años de vida. Poco más de la mitad de los fumadores lo dejan antes de morir, según el BMJ. En muchos casos, la decisión llega cuando ya se han producido daños irreparables, afirma Orozco-Levi. Otro estudio del BMJ británico demuestra que, pasados los 40 años, por cada año que se retrase la decisión de dejarlo se reducen tres meses la esperanza de vida. Por eso es vital animar a los fumadores a que lo dejen cuanto antes.

Los actores Lauren Bacall y Humphrey Bogart, en una escena de la película *Tener o no tener*, de 1944, cuando fumar estaba aún muy lejos de estar mal visto.

¿Una economía sin tabaco?

Según los datos sobre venta de tabaco del Ministerio de Economía y Hacienda, entre enero y octubre de 2010 se recaudaron algo más de 10.811 millones de euros por este concepto, lo que representó un crecimiento del 3,18% en comparación con los 10.477 millones de los 10 primeros meses de 2009.

Casi en forma de epitafio, Mauricio Orozco-Levi, jefe de neumología del hospital del Mar de Barcelona, resume: "Fumó, pagó impuestos y murió joven, sin cobrar demasiada jubilación, ni suponer mucho gasto para la Seguridad Social".

Según el especialista, "si se prohibiese la venta del tabaco, el sistema de Seguridad Social no se sustentaría. Se ingresarían menos impuestos, se incrementaría la longevidad de la población, con el gasto que ello supone, y se rompería el sistema de la Seguridad Social.