



Salud

ESPECIAL DEJAR DE FUMAR: ES ESENCIAL UN CAMBIO

Controla tus humos

Decídate ya a dejar el tabaco y fija una fecha en el calendario. ¡Este es tu año libre de nicotina!

Con la nueva Ley que prohíbe fumar en locales públicos, los fumadores cada vez lo tienen más difícil. Enero, el mes de los propósitos, es el mejor momento para dejarlo. El Dr. Juan Antonio Riesco, vicepresidente de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica, nos indica: "Si los fumadores quieren y siguen alguno de los métodos propuestos por el médico, pueden dejarlo en un período entre seis y nueve semanas." El especialista señala varios casos: "Las personas sanas que quieren abandonar el tabaco, y a los que les urge dejarlo porque tienen enfermedades respiratorias crónicas, porque padecen algún tipo de cáncer, las mujeres embarazadas o los que sufren enfermedades mentales." Los tratamientos se dividen en tres grupos: "El de terapia sustitu-

tiva de la nicotina: mediante parches, chicles y comprimidos para chupar. Se administran dosis cada vez más bajas de nicotina hasta que se deja de fumar. Otro sería tomar Bupropion (Zyntabac), y quizás el método más eficaz sea el tercero, la ingesta de Vareniclina (Champix)." Los tres métodos farmacológicos deben ir acompañados de una terapia conductual: "Si tienes ganas de fumar, respira, cambia la actividad, rechaza ofrecimientos, evita situaciones de riesgo y bebe líquidos."

La importancia de estar motivado

Es vital tener un buen diagnóstico y estar motivado. Riesco nos aclara: "De cada 100 personas que acuden a la consulta para escuchar un consejo sanitario, entre 5 y 8 van para dejar de fumar." El doctor nos da los puntos

claves: "Hay que tomar la decisión de dejarlo, fijar una fecha en el calendario y establecer un plan. También hay que manejar los síntomas de abstinencia."

A las dos semanas sin fumar

En este sentido, desde la Asociación para el Autocuidado de la Salud nos indican que "cuando interrumpimos el suministro de nicotina, aparecen síntomas de abstinencia como ansiedad, irritabilidad, impaciencia y dificultad para dormir, entre otros. Estos síntomas comienzan a disminuir al cabo de 2 o 4 semanas sin fumar". Es importante comunicarlo a familiares y amigos, tener disponibles sustitutos orales (caramelos, chicles). Resulta conveniente seguir algún plan de autoayuda (libros, grupos de terapia). Conviene hacer ejercicio y reducir el consumo de alcohol.

Lo que dice la Ley Antitabaco

Se prohíbe fumar en todos los locales de uso público (bares, restaurantes, discotecas) y en parques infantiles. También en la puerta de hospitales y colegios, y se retiran los espacios con humo de aeropuertos y estaciones. La nueva Ley, que entra en vigor el 2 de enero, permite el tabaco en las terrazas. Por otra parte, el Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo, calcula que el consumo de tabaco va a caer un 10%. ¿Las razones? Por la subida del precio del tabaco (40 céntimos por cajetilla) y por la reforma de la Ley. En la foto, Ruth (Úrsula Corberó), Román (Nasser Saleh) y Daniela (Lorena Mateo), fuman en un descanso de grabación de Física o Química.



Foto: C. Romilly / A. Gómez Vilas

"HAY QUE MANEJAR LOS SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA"

Para el especialista, el abandonar el tabaco pasa por tener fuerza de voluntad y "manejar los síntomas de abstinencia, tanto los físicos como los mentales". El doctor Juan Antonio Riesco nos da algunos ejemplos de pacientes que buscan justificaciones equivocadas para seguir encendiendo cigarrillos: "Si alguien ha tratado de dejar de fumar, seguro que reconoce a quien afirma 'solo voy a fumarme un cigarrillo; hoy no es un buen día; lo

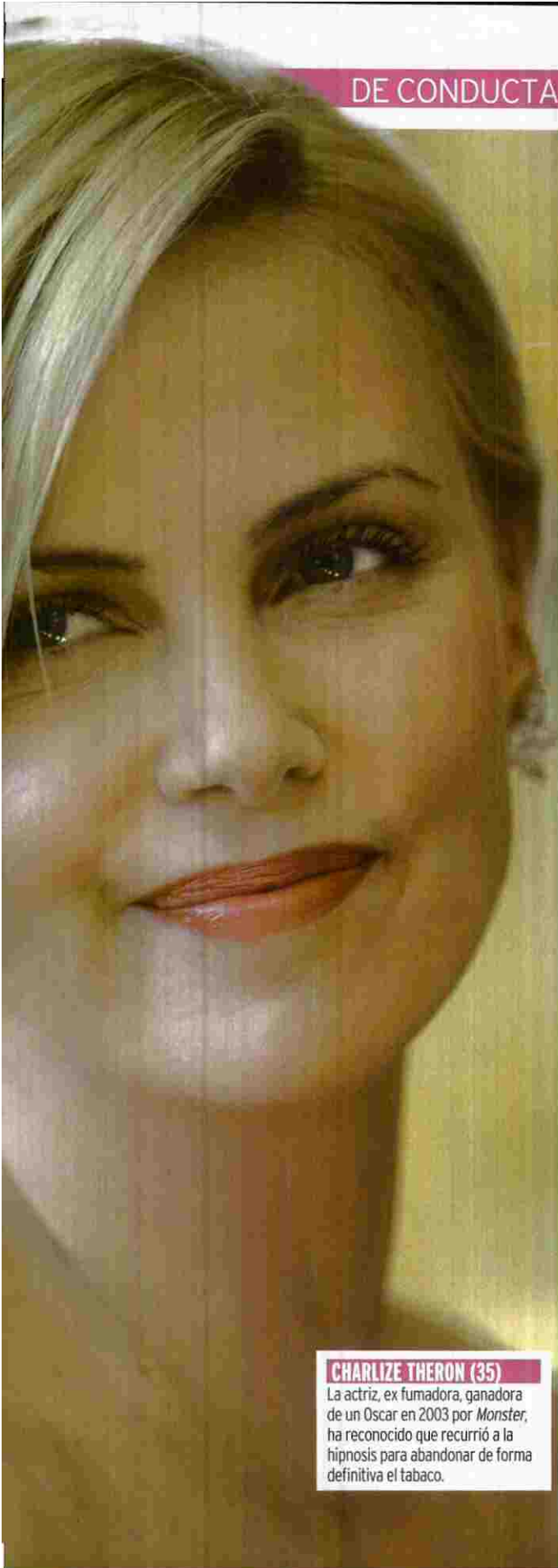


Dr. Riesco
Sociedad Española
de Neumología

dejaré para mañana; fulanita fumó toda la vida y vivió 90 años; o este es mi único vicio". Hay que evitar estos mensajes trampa que uno se busca cuando intenta abandonarlo. Y lo que se debe hacer es redirigir los pensamientos hacia otra cosa y cambiar de actividad." En este difícil proceso ayuda mantenerse lejos de quien nos tienta a fumar; desarrollar actividades al aire libre o compensarse con el dinero que gastaríamos en cigarrillos e invertirlo en comprar otras cosas que nos satisfagan.



DE CONDUCTA



CHARLIZE THERON (35)

La actriz, ex fumadora, ganadora de un Oscar en 2003 por *Monster*, ha reconocido que recurrió a la hipnosis para abandonar de forma definitiva el tabaco.

¡Sin engordar!

Dejar los cigarrillos puede provocar aumento de peso, como Gisele Bündchen (foto), que engordó siete kilos. La doctora Conchita Vidales de la Clínica Nutrimec (Madrid) nos explica por qué: "La ausencia de nicotina da lugar a una ralentización del metabolismo. Aunque comamos lo mismo, puede que no lo quememos igual. Además, la ansiedad puede llevarnos a tomar alimentos hipercalóricos en sustitución de la nicotina." ¿Cómo podemos controlar esta conducta con una dieta? La doctora nos indica: "Para las personas con ansiedad, dietas proteicas saciantes (carnes y pescados acompañados de verduras y cítricos para evitar la oxidación)." ¿En qué medida la comida puede ayudar a no fumar? "El equilibrio nutricional y el orden en las comidas son fundamentales. Si tenemos la convicción de llevar una dieta sana, el tabaco pierde valor." Más información en *Lo mío no es hambre, es ansiedad* (Ed. Cúpula), de la Dr. Vidales, a la venta en febrero.



Métodos

El Dr. Riesco no recomienda los métodos sin evidencia científica, "pero acepto que cada uno haga lo que considere para terminar con este hábito". Por ejemplo, la acupuntura y láser (foto): estimulación con agujas de distintos puntos del cuerpo, combinado con láser (400 euros). La homeopatía (se aplica el mismo tóxico que causa adicción en dosis muy pequeñas. Dos semanas, 95 euros). Parches de nicotina Nicotinell (foto dcha.): 63 euros. Fármacos, como Zyntabac (9 semanas, 150 euros). Otra opción es el cigarrillo electrónico (foto arriba): 35 euros.

