



Dejar de fumar

LOS RIESGOS DE FUMAR Y CONSEJOS PARA ROMPER EL HÁBITO

Fumar y su salud

Fumar daña casi todos los órganos del cuerpo y afecta a la salud general de la persona. Es una de las principales causas del cáncer de pulmón pero también se sabe que es un factor de riesgo de cáncer en muchas partes del cuerpo, incluyendo:

- Vejiga
- Sangre
- Cérvix
- Colon y recto
- Esófago
- Riñón y uretra
- Laringe
- Hígado
- Orofaringe
- Garganta
- Lengua
- Páncreas
- Estómago
- Tráquea, bronquios y pulmones



¿Sabía que...?

El tabaco mata aproximadamente 6 millones de personas cada año, más de 5 millones a través del consumo directo de tabaco y 600.000 muertes de fumadores pasivos.

Fumar cigarrillos daña prácticamente todos los órganos del cuerpo, causa numerosas enfermedades y reduce la salud de los fumadores en general.

Como media, los fumadores mueren 10 años antes que los no fumadores. Al dejarlo, los fumadores reducen su riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con el tabaco y pueden añadir 10 años a sus vidas.

Este mes nos centramos en los riesgos para la salud de fumar, y repasamos algunos consejos y herramientas que usted y sus allegados pueden utilizar para dejar de fumar para siempre.

Cardiopatía



Fumar daña el corazón de varias formas. El monóxido de carbono en el humo del tabaco reduce la cantidad de oxígeno en la sangre y puede contribuir al desarrollo de cardiopatía coronaria y posibles infartos. Fumar también daña la pared de las arterias, llevando a una acumulación de materia grasa (ateroma) que estrecha la arteria y reduce el torrente sanguíneo al corazón, lo que puede causar angina de pecho o infarto.

Accidente cerebrovascular



Los fumadores son más propensos a sufrir un accidente cerebrovascular que los no fumadores. Si se forma un coágulo en una arteria que va al cerebro puede bloquear o reducir la llegada de sangre y causar el ictus.

Enfermedad pulmonar obstructiva crónica



El humo de los cigarrillos daña los tejidos del pulmón, llevando a la sobreproducción de moco. La bronquitis crónica ocurre cuando las vías respiratorias se estrechan y se obstruyen parcialmente con moco.

Las personas que sufren de bronquitis crónica tosen más, experimentan disnea (falta de aire) y también presentan un mayor riesgo de desarrollar infecciones respiratorias y neumonía.

El humo del tabaco también daña los alvéolos pulmonares. Con el tiempo esto lleva a la pérdida progresiva de la función pulmonar y a una enfermedad conocida como enfisema. A medida que la enfermedad progresa, respirar requiere cada vez un esfuerzo mayor y puede ser necesario oxígeno suplementario.

Niveles de fertilidad y problemas en el embarazo



Fumar puede reducir la fertilidad y fumar durante el embarazo puede provocar la pérdida o enfermedades infantiles.

¿Por qué los fumadores siguen fumando?

Los riesgos para la salud y las consecuencias de fumar están ampliamente documentados, pero aun así hay más de mil millones de fumadores en el mundo y cada día se venden aproximadamente 15.000 millones de cigarrillos. Conocer las razones por las que sigue fumando puede ayudarle a dejarlo.

Nicotina

La principal razón por la que los fumadores siguen fumando es la adicción. Los cigarrillos contienen nicotina, una sustancia altamente adictiva presente de forma natural en el tabaco. La nicotina se desplaza rápidamente al cerebro cuando se inhala, causando una sensación de relajación.

Los efectos relajantes de la nicotina son temporales. Cuando el cuerpo elimina la nicotina acusa la abstinencia y siente la necesidad de otro cigarrillo. Esto crea un círculo de dependencia.

El síndrome de abstinencia de la nicotina incluye:

- Ansia
- Ansiedad
- Mal humor
- Irritabilidad
- Desatención

Estrés

Muchos fumadores usan los cigarrillos como alivio del estrés y una ayuda para afrontar situaciones difíciles. Sin embargo, la nicotina puede de hecho aumentar el estrés y causar agitación. El ansia de nicotina puede causar estrés adicional ya que el cuerpo experimenta el síndrome de abstinencia.

Es importante buscar formas saludables de gestionar el estrés y cuidarse sin fumar.



Los beneficios de dejar de fumar

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Cuanto antes lo deje, más reducirá sus probabilidades de contraer cáncer y otras enfermedades.

Dejarlo mientras es joven reducirá más los riesgos de su salud, pero dejarlo a cualquier edad puede devolverle años de vida que se perderían si siguiera fumando.

A una semana de dejarlo

El monóxido de carbono en su cuerpo disminuye a niveles más bajos y la cantidad de oxígeno en la sangre aumenta a niveles normales
Su capacidad de oler y saborear mejora
Su aliento, pelo y ropa huelen mejor

Al mes de dejarlo

La circulación de la sangre y la función cardíaca mejoran
Sus pulmones pueden también empezar a despejarse, permitiéndole respirar más fácilmente
La tos causada por el tabaco empieza a reducirse
Puede realizar ejercicio y actividades físicas sin que le falte el aire
Sus dientes y uñas dejan de amarillarse

Al año de dejarlo

El riesgo de cardiopatía se ha reducido a la mitad del de un fumador
El riesgo de infarto baja drásticamente

A los 5 años de dejarlo

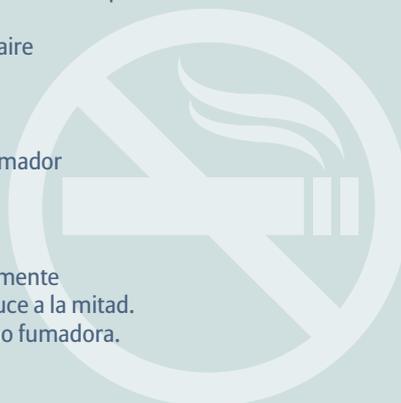
El riesgo de accidente cerebrovascular se reduce significativamente
El riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga se reduce a la mitad.
El riesgo de cáncer de cuello del útero baja al mismo de una no fumadora.

A los 10 años de dejarlo

El riesgo de morir de cáncer de pulmón cae hasta la mitad del de un fumador
El riesgo de desarrollar otros tipos de cáncer también disminuye

A los 15 años de dejarlo

El riesgo de cardiopatía es el mismo que el de un no fumador
El riesgo de desarrollar otras enfermedades como arritmia se reduce a niveles normales.



¿Sabía que...?

El humo del tabaco contiene unos 7.000 productos químicos. Muchos de estos productos son venenosos y más de 60 se sabe que provocan cáncer (carcinógenos).

Si tiene dudas sobre los efectos del tabaco o desea consejo sobre cómo dejar de fumar hable con su médico.



¿Sabía que...?

La esperanza de vida de los fumadores es al menos 10 años menor que la de los no fumadores. Dejar de fumar antes de los 40 años de edad reduce el riesgo de morir de alguna de las enfermedades relacionadas con el tabaco en un 90%.

Consejos para dejar de fumar

Déjelo por un motivo

01

A menudo nuestras motivaciones personales al decidir dejar los cigarrillos son el factor más importante para no encender otro cigarrillo y convertirse en un no fumador.

Cada persona tiene sus propias razones para dejar de fumar, puede ser la culpabilidad y la sensación de no estar al lado de su familia o simplemente desear parecer y sentirse más joven.

Cualesquiera que sean sus razones personales, escribir una lista de razones por las que desea dejar de fumar y consultarla cada vez que sienta la necesidad de un cigarrillo puede ayudarle a calmar su ansia.

Tire la parafernalia

02

Deshágase de ceniceros, mecheros y cigarrillos que todavía tenga cerca. No necesita nada que se lo recuerde. No caiga en la tentación de guardar algunos cigarrillos "por si acaso", solamente le hará caer en la tentación más fácilmente.

Hable con su médico

03

Su médico puede aconsejarle sobre los distintos medicamentos y terapias disponibles para dejar de fumar.

Esto incluye terapia de sustitución de nicotina que puede ser en forma de chicle, aerosol, parches, tabletas, grageas e inhaladores.

Usar medicamentos como el bupropión y la vareniclina también puede aumentar sus posibilidades de dejar de fumar.

Su médico también puede aconsejarle sobre grupos de apoyo y clínicas para dejar de fumar.

Pida ayuda a sus amigos y familia

04

Dígalos a sus amigos y familia que está dejando de fumar y pídale su apoyo. Descubrirá que pueden ser una gran fuente de motivación cuando se sienta tentado de fumar.

Considere pedirle a algún familiar o compañero de trabajo que también fume que intente dejarlo con usted. Pueden apoyarse el uno al otro.

No se obsesione con el aumento de peso

05

Muchos fumadores recelan de dejar de fumar o de intentarlo porque temen ganar peso como resultado de ello. Aunque algunas personas pueden ganar unos cuantos kilos en el intento de dejar de fumar, los beneficios resultantes para la salud de ser un no fumador superan ampliamente el peso adicional.

Además, como nueva persona más sana, podrá perder esos kilos rápidamente.

Coma mucha fruta y verdura

06

Su apetito puede aumentar durante el proceso de dejar de fumar, tenga a mano tentempiés saludables o chicles y beba mucha agua. Picar algo saludable puede ser una ayuda para frenar el ansia.

Rellene el vacío

07

Fumar es tanto un hábito como una adicción. Esté preparado para cómo va a rellenar el vacío o mantenerse ocupado en esos momentos del día en los que normalmente fumaría. Tal vez dar un paseo después de comer o llamar a un amigo durante una pausa, o cualquier cosa que le mantenga los siguientes diez minutos sin fumar. Recuerde que con el tiempo el ansia pasará tanto si usted cede como si no.

Muchas personas fuman para relajarse. Piense cómo se relajará una vez que deje de fumar, empezar a hacer ejercicio a diario es una estupenda forma de relajarse y sentirse positivo sobre la nueva persona más sana en la que se ha convertido.

Evitar los desencadenantes

08

Muchas personas fracasan en su intento de dejar de fumar porque no dan los pasos para evitar los desencadenantes durante las fases iniciales del abandono.

El café, las comidas dulces y particularmente el alcohol son desencadenantes de la acción de fumar. En las semanas iniciales del proceso de convertirse en no fumador, intente evitar el alcohol y los entornos en los que se ofrece alcohol.

Haga planes con algún amigo para los siguientes fines de semana en los que va al cine, el teatro o eventos deportivos en lugar de a bares o discotecas.

Dese una recompensa

09

Fumar es un hábito caro. A medida que lo deje, lleve la cuenta de cuánto dinero ha ahorrado y piense en qué le gustaría gastarlo. Póngase un objetivo y dese una recompensa yendo de compras. Existen aplicaciones que pueden ayudarle con esto.

Siga intentándolo

10

De media, las personas que finalmente consiguen dejar de fumar lo han intentado anteriormente tres o cuatro veces. Por tanto, si no tiene éxito esta vez, piense por qué su intento no funcionó y cómo puede lograrlo la próxima vez. Sea positivo, aprenda de sus intentos anteriores, ponga una fecha en el futuro próximo sobre la que trabajar e intente dejarlo de nuevo.



¿Sabía que...?

Fumar es un factor de riesgo para seis de las ocho causas de muerte en el mundo.



¿Sabía que...?

Fumar afecta a la salud de sus dientes y encías y puede causar la pérdida de piezas dentales.

Recuerde: muchos exfumadores intentan dejar de fumar muchas veces antes de lograrlo. No se dé por vencido por un tropiezo, siga intentándolo.

Cigarrillos electrónicos

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos con pilas que calientan el líquido de unos cartuchos con productos químicos y lo convierten en un vapor que se inhala.

Aunque no producen humo de tabaco, los cigarrillos electrónicos contienen nicotina y otros productos químicos potencialmente nocivos.

A pesar de ciertos estudios que concluyen que los cigarrillos electrónicos producen niveles bajos de carcinógenos comparados con el humo de los cigarrillos convencionales, todavía se sabe muy poco sobre los riesgos para la salud que tiene su uso.

Debido a la falta de pruebas científicas sobre los efectos de los cigarrillos electrónicos sobre la salud, no pueden recomendarse como una forma sana y segura de dejar de fumar.



¿Sabía que...?

En el mundo desarrollado el número de fumadores aumenta un 3,4% cada año. Cada día empiezan a fumar entre 80.000 y 100.000 niños en todo el mundo y el 50% de ellos continuará fumando durante una media de entre 15 y 20 años.

DÉJELO HOY

Dejar de fumar es difícil. El camino para convertirse en no fumador es diferente para cada persona y puede ser difícil, requiere perseverancia, compromiso y mucha fuerza de voluntad. Sin embargo, miles de personas lo consiguen cada día. Si es usted fumador, ahora mismo es un momento ideal para dejar de fumar. Mañana mismo ya empezará a notar los beneficios.



LA COBERTURA DE SU SEGURO INTERNACIONAL DE SALUD

“Muchas personas piensan que llevar un estilo de vida sostenible tiene que ver con sus acciones en el exterior, pero tiene la misma importancia lo que pasa en el interior. Seguro, está bien reciclar y comprar ecológico, hacia fuera; pero es igual de importante asegurarse de que estamos sanos por dentro”.

Dra. Ulrike Sucher, directora médica de Allianz Worldwide Care.

Tenemos una línea de asistencia disponible las 24 horas para los afiliados que buscan información y consejo sobre temas médicos como dejar de fumar.

Si desea hablar con un miembro de nuestro experimentado equipo médico (en inglés) llame a nuestro servicio MediLine®, al número **+44 (0) 208 416 3929**.

MediLine no deben reemplazar la asistencia sanitaria profesional ni el tratamiento que un paciente pueda recibir de su médico.

Buena suerte, y recuerde que la satisfacción y la sensación de logro personal que da ser no fumador superan con creces el momentáneo y fugaz alivio de la nicotina.

Allianz 
Worldwide Care