

## Tabaquismo y pulmones

¿Qué provoca en los pulmones el hábito de fumar o tabaquismo?

### 1. Daña las vías respiratorias

- Las vías respiratorias se inflaman.
- Las pequeñas estructuras similares a cabellos llamadas cilios, que normalmente se mueven hacia delante y detrás para barrer las partículas de las vías respiratorias, dejarán de funcionar normalmente.
- Las vías respiratorias de gran calibre producirán más moco, lo que puede causar tos crónica. Es lo que se denomina bronquitis crónica y es una parte de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Toserá y producirá flemas la mayor parte del tiempo
- La evidencia epidemiológica indica una mayor prevalencia del asma particularmente entre mujeres fumadoras comparadas con no fumadoras. La prevalencia de asma es aproximadamente de dos a tres veces superior en fumadoras

### 2. Empeora su calidad de vida

Tos: Tras ser fumador durante un tiempo, empezarás a experimentar tos asociada al tabaco, ya que tu cuerpo utiliza este mecanismo como una forma de intentar deshacerse de las toxinas que inhalas mientras fumas.

- Las vías respiratorias se estrechan y dificultan la entrada y salida de aire de los pulmones.
- Tendrá problemas para respirar, y a menudo se quedará sin aliento, un síntoma importante de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica.
- Los sacos de aire del pulmón, llamados alvéolos, se destruirán gradualmente.
- El oxígeno que respira pasa de los alvéolos a la sangre, por lo que si se destruyen los alvéolos los pulmones pierden la capacidad de proporcionar oxígeno al cuerpo. Es lo que conocemos como enfisema, que es otra parte de la EPOC.
  - Las actividades en las que es importante respirar, como el deporte, bailar o cantar, resultarán cada vez más difíciles.
    - Si continúa fumando, es posible que se quede sin respiración incluso en reposo.
    - Menos oxígeno para tu cerebro: Una menor cantidad de oxígeno en tu torrente sanguíneo también causa que el cerebro obtenga menos oxígeno del que necesita para su correcto funcionamiento. Esta situación puede causar que tengas una capacidad de concentración peor que la media y también puede causar mareos.

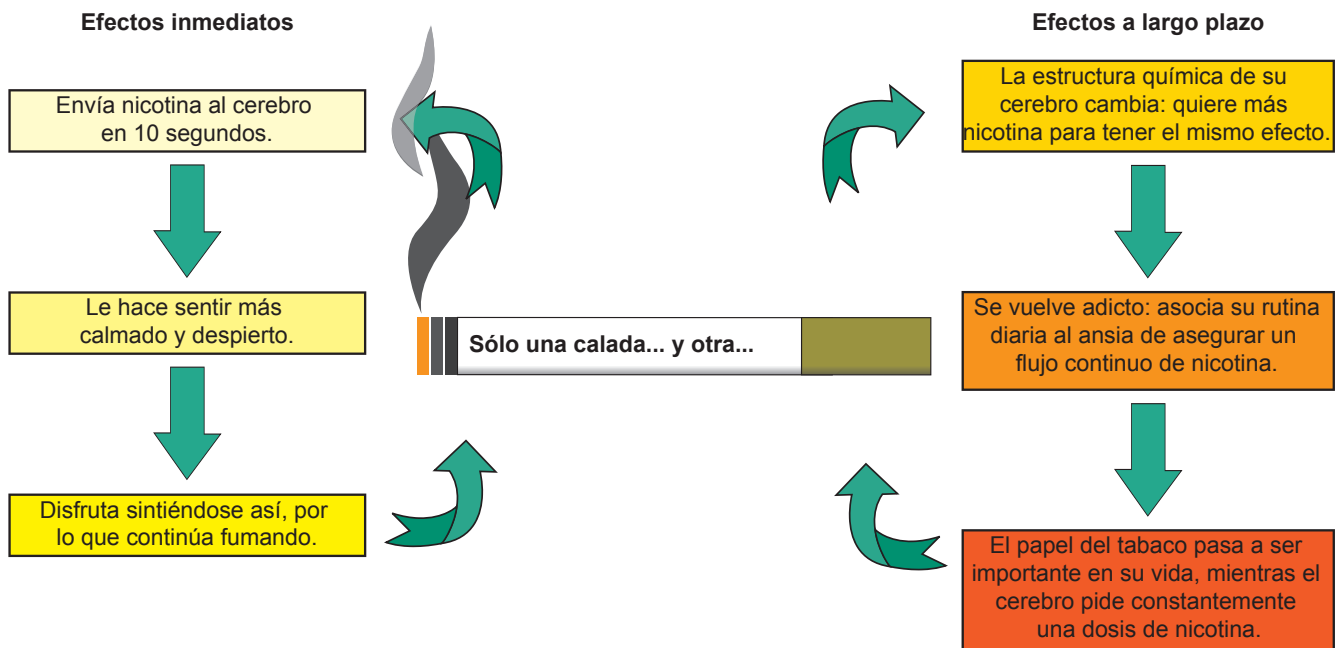
### 3. Cause death

- El 90% de las muertes por EPOC las causa el tabaco.
- El 90% de las muertes por cáncer de pulmón en hombres y casi el 80% de las muertes por cáncer de pulmón en mujeres se deben al tabaco, ya que las sustancias tóxicas contenidas en el tabaco hacen que las células de las vías respiratorias se vuelvan malignas.
- El tabaco no sólo daña los pulmones, sino también muchas otras partes vitales del cuerpo. Causa problemas respiratorios, acelera el envejecimiento de la piel, reduce la fertilidad y causa impotencia.

### Fumadores pasivos

Son aquellos no fumadores que están expuestos de forma pasiva a humo de tabaco e inhalan muchas de las sustancias cancerígenas y venenos al igual que los fumadores. Los no fumadores tienen un riesgo muy bajo de desarrollar cáncer de pulmón pero los que están expuestos de forma pasiva al humo de tabaco aumentan su riesgo de desarrollar cáncer en un porcentaje del 20-30 %.

## ¿Por qué es tan adictiva la nicotina?



## ¿Cómo beneficiará a mis pulmones dejar de fumar? ¿Cuándo notaré estos beneficios?

Hay muchos beneficios de dejar de fumar, y no sólo para los pulmones.

### Beneficios inmediatos

Los niveles de sustancias tóxicas que se transportan a los pulmones en el humo del tabaco descenderán a niveles de no fumador en unos días, lo que significa que:

- Sus pulmones podrán tomar más oxígeno, lo que le permitirá respirar mejor.

### Beneficios después de unas semanas

Sus vías respiratorias estarán menos inflamadas, lo que significa que:

- Toserá menos.
- Producirá menos flemas.
- Observará que gradualmente le resulta más fácil hacer ejercicio.

### Beneficios a largo plazo

• El daño a largo plazo a los pulmones cesará en el momento en que lo deje. Los pulmones que estén gravemente dañados no podrán volver a la normalidad, pero dejándolo antes de que se produzcan daños de ese calibre podrá evitar enfermedades como el empeoramiento de la EPOC.

Si sigue sin fumar:

- Reducirá el riesgo de quedarse sin aliento, de estar discapacitado y de morir de EPOC.
- Reducirá la posibilidad de desarrollar cáncer de pulmón. Después de 15-20 años, el riesgo de cáncer pulmonar se reduce en un 90% en comparación con las personas que continúan fumando.



## ¿Cómo puedo combatir el hábito?

Nadie está diciendo que dejar de fumar sea fácil, pero si se ha concienciado en dejarlo, PUEDE HACERLO. Ponga una "fecha para dejarlo". Utilice trucos sencillos para reducir sus ganas de fumar y ayudarle a dejarlo. Identifique los detonantes y evítelos.

Busque nuevas formas de pensar y comportarse.

- Recuérdese por qué dejó de fumar en primer lugar.
- Vaya a lugares donde la gente no esté fumando.
- Manténgase ocupado para distraer su cabeza: el ejercicio diario es una buena "distracción" para fomentar la abstinencia continuada a la vez que contrarresta la ganancia de peso.
- Beba mucha agua.
- Respire profundamente.

**Atención:** algunos detonantes para fumar sólo se revelan después de intentar vivir sin tabaco.

**Método:** Trucos que funcionan para algunas personas pueden no resultar para otras, así que dejarlo puede implicar un método de ensayo y error.

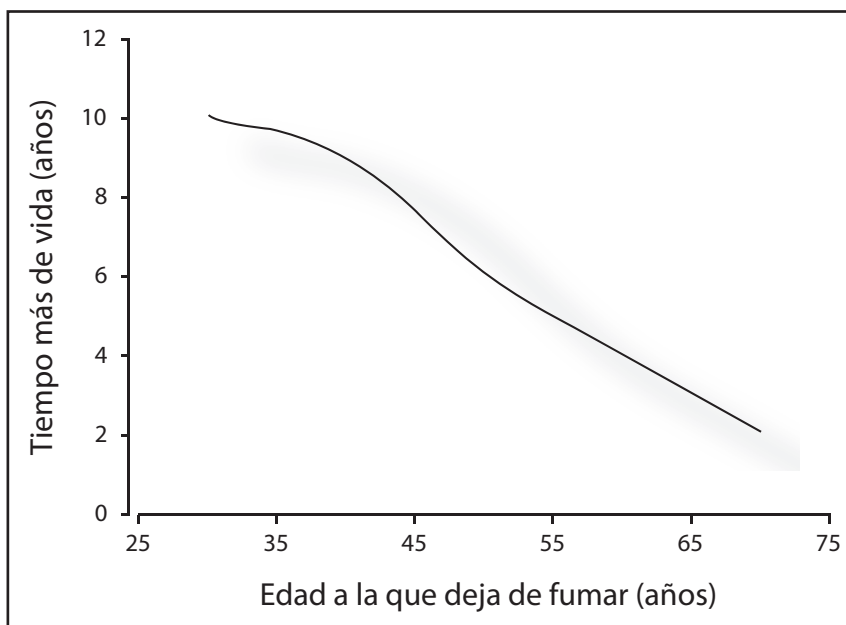
**Pida ayuda a su médico o enfermera.** Póngase en contacto con una línea de ayuda telefónica o de Internet.

**¡Siga intentándolo!** Lo más importante es estar determinado y ser persistente.



Imagen: Corte transversal de un tumor pulmonar que ha impedido la respiración y ha causado la muerte. Las áreas marrones circundantes muestran cómo sería un pulmón normal, mientras que el área de color crema muestra el tamaño del tumor en el pulmón (Fuente: Universidad de Sheffield, Unidad Académica de Anatomía Patológica, Reino Unido).

## Número de años de vida que prolonga el dejar de fumar a diferentes edades



Independientemente de la edad que tenga, aun puede prolongar su vida dejando de fumar. Sin embargo, cuanto más joven lo deje, más años podrá alargar su vida.

(Gráfica reproducida de [Smoking cessation: a clinical update. European Respiratory Review. 2008; 110; 200]).





- Si no lo consigue al principio, inténtelo de nuevo... La adicción a la nicotina es muy intensa y sólo el 5-10% de los "intentos de dejarlo" tienen éxito. Los síntomas de abstinencia, como ansia, irritabilidad, incapacidad para dormir, cambios de humor, hambre y dolor de cabeza, que se producen cuando el cerebro pide una nueva dosis de nicotina, son una causa común de recaída y pueden mejorar con tratamiento.

## Opciones de tratamiento

Los productos que aportan nicotina, como chicles o parches, pueden ayudar a aliviar los síntomas de abstinencia aportando al cuerpo dosis de nicotina pequeñas y medidas. Son muchas las pruebas que demuestran que las medicaciones antitabaco pueden doblar o incluso triplicar la probabilidad de poder dejarlo.

Un tratamiento alternativo que los médicos recomiendan para fumadores empedernidos son los fármacos contra los efectos de la nicotina, como el bupropión SR (Zyntabac, Quomen) y el tartrato de vareniclina (Chantix). También son eficaces para aliviar los síntomas de abstinencia y el ansia. La nortriptilina es un medicamento barato y genérico que es tan eficaz como el bupropión. La idea de tomar fármacos para dejar una droga puede poner nerviosas a algunas personas. Algunos temen efectos secundarios indeseados, mientras otros tienen miedo a que una adicción sustituya a otra. Pero fumar es tan peligroso para su salud que, si sopesa las opciones (tomar medicación o seguir fumando), utilizar fármacos para ayudarle a dejarlo será casi siempre más seguro.

## No se sienta mal si le lleva más de un intento

No hay "cura" para fumar; es más parecido al tratamiento de una enfermedad crónica. La mayoría de las personas pasa por ciclos de abstinencia y recaída, lo que refleja la intensidad de su adicción. No es un fracaso. La buena noticia es que:

- Cada vez que intente dejarlo tendrá más posibilidades de conseguirlo.
- El consejo médico aumenta sus posibilidades.
- La medicación aumenta sus posibilidades.
- Combinar el consejo médico con la medicación es lo más eficaz.

## Enlaces de interés

1. Smokefree Partnership [www.smokefreepartnership.eu](http://www.smokefreepartnership.eu)
2. Tobacco Free Initiative (TFI) [www.who.int/tobacco/en](http://www.who.int/tobacco/en)
3. ENSP - European Network for Smoking Prevention [www.ensp.org](http://www.ensp.org)
4. Framework Convention Alliance [www.fctc.org](http://www.fctc.org)
5. Globalink - The International Tobacco Control Network [www.globalink.org](http://www.globalink.org)
6. Global Smokefree Partnership [www.globalsmokefree.com/gsp](http://www.globalsmokefree.com/gsp)
7. Tackling the Smoking Epidemic [www.theipcr.org/smoking](http://www.theipcr.org/smoking)
8. The European Lung Foundation [www.european-lung-foundation.org](http://www.european-lung-foundation.org)

La ELF fue fundada por la Sociedad Respiratoria Europea (European Respiratory Society, ERS) con el objetivo de reunir a los pacientes, al público y a los profesionales especialistas en enfermedades respiratorias para influir positivamente en la neumología. La fundación ELF está dedicada a la salud pulmonar en toda Europa, y reúne a los principales expertos médicos europeos para ofrecer información a los pacientes y para alertar a la sociedad sobre las enfermedades respiratorias.

