

Fumar con una enfermedad pulmonar

Si padece una enfermedad pulmonar pero sigue fumando, no está solo. Muchas personas con enfermedades pulmonares continúan fumando, porque no quieren dejarlo o les resulta difícil abandonar ese hábito.

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar, incluso si se le ha diagnosticado una enfermedad pulmonar. Muchos estudios han demostrado que dejar de fumar es muy beneficioso para las personas con enfermedades pulmonares, y abandonar el consumo de tabaco puede ayudar realmente a mejorar el efecto de los diferentes tratamientos para las enfermedades pulmonares.

Este folleto destacará los beneficios de dejar de fumar específicamente si usted ya padece una enfermedad pulmonar; pondrá énfasis en algunos de los riesgos que supone seguir consumiendo tabaco; dará algunas razones por las que se continúa fumando; sugerirá cómo gestionar el trato con su profesional sanitario en relación con el tabaco; y facilitará información sobre algunos de los métodos más eficaces para dejar de fumar.

¿Por qué debería dejar de fumar?

Dejar de fumar es uno de los pasos más positivos que se pueden dar para mejorar nuestra salud. Si padece una enfermedad pulmonar y fuma, abandonar ese hábito es una parte vital de la gestión de su enfermedad.

Las investigaciones han demostrado que dejar de fumar puede ser muy beneficioso específicamente para personas con enfermedades pulmonares.

Beneficios inmediatos

- Su función pulmonar mejorará y los niveles de monóxido de carbono volverán a la normalidad en 24 horas.
- Muchos de los síntomas, incluidos la tos, dificultad respiratoria y sibilancias se harán menos severos.
- Si tiene asma o una enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), obtendrá una mejor respuesta de los tratamientos, incluidos broncodilatadores (medicamentos que abren las vías respiratorias y le ayudan a respirar mejor) y corticoesteroides (medicamentos que reducen la inflamación de los pulmones y las vías respiratorias).
- Si padece asma o EPOC observará que experimenta menos brotes de su enfermedad y necesitará menos ingresos hospitalarios.

Beneficios a largo plazo

- Mejorará su salud general.
- Tendrá menos tendencia a sufrir infecciones pulmonares.
- Tendrá menos probabilidades de desarrollar diferentes tipos de cáncer, incluido cáncer de pulmón.
- Si tiene cáncer de pulmón, tendrá menos probabilidades de padecer complicaciones con el tratamiento, incluidos radioterapia, quimioterapia y cirugía.
- Si tiene cáncer de pulmón, tendrá menos probabilidades de desarrollar un segundo cáncer, y será menor el riesgo de que vuelva a reproducirse el cáncer.
- Si tiene EPOC, el riesgo de cáncer de pulmón es más alto. Al dejar de fumar, este riesgo se reducirá.
- Tendrá más posibilidades de vivir más tiempo.
- Es menos probable que desarrolle nuevas enfermedades o el empeoramiento de las que padece, por ejemplo, problemas cardíacos que también afectan a la respiración.
- Se ralentizará la reducción de la función pulmonar.

Después de dejar de fumar, quizás observe inicialmente un empeoramiento de la tos, según los pulmones comienzan a recuperarse. Sin embargo, mejorará en unas cuatro semanas, aunque puede llevar más tiempo.

▶ **¿Cómo afecta el tabaco a mi enfermedad pulmonar?**

Además de ser una importante causa de enfermedades pulmonares, el tabaco puede hacer que empeoren muchas otras enfermedades, como el asma, la EPOC, el cáncer de pulmón y la tuberculosis.

Fumar hace que la función pulmonar se deteriore rápidamente, y los efectos de continuar consumiendo tabaco pueden detener rápidamente los efectos de cualquier tratamiento que se le haya prescrito para su enfermedad.

Sabemos que dejar de fumar completamente, en vez de reducir el número de cigarrillos, es la única manera de ralentizar el desarrollo constante de las enfermedades pulmonares y sus síntomas.



“Fumar ha hecho que mi EPOC empeore significativamente. Tengo una tos constante y vivo con el temor de sufrir una infección respiratoria, lo que podría ser fatal. Solo puedo caminar unos metros sin sufrir dificultades respiratorias. Esto restringe mi vida social.

“Sin embargo, he conseguido bajar mi consumo de 40 a 10 cigarrillos diarios, y espero continuar fumando menos, poco a poco”.

Elaine Morris, Reino Unido, con EPOC y fumadora durante 50 años.

▶ **¿Cuáles pueden ser las razones por las que no consigo dejar de fumar?**

Quizás no quiera dejar de fumar, o puede tener dificultades para conseguirlo.

Estas son algunas de las razones que aparecen con más frecuencia:

- Una adicción particularmente fuerte, es decir, se ha fumado durante muchos años y/o muchos cigarrillos al día.
- Fumar forma parte de sus hábitos y rutina.
- Su entorno y vida social, es decir, sus amigos y familiares sean fumadores.
- Falta de fuerza de voluntad, confianza en sí mismo y/o motivación.
- Aislamiento y aburrimiento.
- Problemas de salud mental, es decir, depresión, estrés y ansiedad.
- La creencia de que, como ya tiene una enfermedad pulmonar, es demasiado tarde para dejar de fumar.
- Disfruta fumando.
- No recibe el apoyo suficiente del sistema sanitario.
- No recibe el tipo correcto o la dosis correcta de medicamentos que han demostrado ser de ayuda para dejar de fumar.

“Vi morir a mi madre a los 58 años de edad a causa del tabaco, pero sigo fumando. Comencé un reto para dejar de fumar con mis amigos, pero solo aguanté cinco días.”

“Puedo estar tres semanas sin fumar cuando estoy hospitalizada. Siempre me hago la promesa de dejar de fumar, pero lo primero que hago al salir es comprar tabaco”.

Elaine Morris, Reino Unido, con EPOC y fumadora durante 50 años.

¿Qué ayuda puedo esperar de mi profesional sanitario?

“Por desgracia, en el área donde resido, el sistema sanitario no participa en la prevención y concienciación sobre el consumo de tabaco. Nadie me ha motivado para dejar de fumar cuando he visitado al médico, y tampoco he recibido información sobre cursos o talleres relacionados.”

Alejandro Gellego, España, con asma y fumador durante 34 años.

La mayoría de profesionales sanitarios preguntan rutinariamente al paciente si es fumador; sin embargo, si no lo hacen, no debería sentirse incómodo por plantearlo usted mismo.

Su médico debería proporcionarle asesoramiento, mostrar empatía y prestarle ayuda sin juzgarle cuando usted intenta de dejar de fumar. Si considera que no es así, puede plantearse visitar a otro médico.

En primer lugar, es muy probable que su médico le plantee algunas preguntas. Por ejemplo, cuánto tiempo lleva fumando, cuántos cigarrillos fuma al día, cuánto tiempo transcurre desde que se levanta hasta que enciende el primer cigarrillo, si ha intentado dejar de fumar anteriormente y qué grado de motivación tiene para dejar de fumar. Esto le ayudará a comprender el grado de dependencia de la nicotina que usted tiene, a personalizar la ayuda y aumentar las posibilidades de abandonar el hábito del tabaco.

También pueden realizarse algunas pruebas que muestran los efectos del tabaco sobre sus pulmones. Por ejemplo, pueden pedirle que respire en un aparato que detecta los niveles de dióxido de carbono en el cuerpo, o que se someta a una espirometría, una prueba de la función pulmonar que muestra el estado de los pulmones.

El siguiente paso será que su médico le informe del apoyo que pueden ofrecerle para dejar de fumar y ayudarlo a trazar un plan. En este momento, pueden animarle a que ponga una fecha. También incluirán algunas citas de seguimiento o llamadas telefónicas para poder darle su apoyo con regularidad.



► ¿Cuál es el método más efectivo para dejar de fumar?

Las investigaciones realizadas con miles de personas han demostrado claramente que el método más efectivo es una combinación de medicación y ayuda.

Medicación

La evidencia sugiere que las terapias de sustitución de la nicotina (incluidos parches, chicles, pastillas, microtabs, inhaladores, así como sprays nasales y bucales) y los medicamentos dirigidos a la adicción al tabaco, como la vareniclina y el bupropion, son efectivos para ayudar a dejar de fumar a las personas con enfermedades pulmonares. Dependiendo de sus circunstancias individuales, su médico puede prescribirle un medicamento o una combinación de varios.

Ayuda

Quizás le ofrezcan ayuda especializada, personalizada o en grupo, para dejar de fumar. Esta ayuda (entre 4 y 6 visitas) le permitirá recibir los consejos y la motivación que necesita para abandonar el tabaco, por ejemplo, superar el estrés y los efectos secundarios que surgen al dejar de fumar.



“Cuando finalmente dejé de fumar fue porque tuve la ayuda de una enfermera. Ella nunca había fumado, pero no me juzgó. Me preguntó qué podría ayudarme, cuál era mi plan, qué era lo siguiente que quería hacer, y me ayudó durante todo el proceso”.

Jan Cowley, Reino Unido, con EPOC, abandonó el tabaco después de 44 años como fumadora.

Lecturas adicionales:

- Página sobre el consumo de tabaco de la European Lung Foundation (ELF): www.europeanlung.org/en/lungdisease-and-information/risk-factors/tobacco-smoking
- SmokeHaz: www.smokehaz.eu
- Los exfumadores son imparables: www.exsmokers.eu
- Visite el sitio web del sistema de salud de su país para encontrar más información acerca de los servicios a su disposición para dejar de fumar.



La European Lung Foundation (ELF) fue fundada por la European Respiratory Society (ERS) con la finalidad de reunir a pacientes, público y profesionales para influir positivamente en la medicina respiratoria. La ELF dedica su actividad a la salud pulmonar en toda Europa y reúne a los principales expertos médicos europeos, para proporcionar información a pacientes y aumentar la concienciación de la población en general sobre las enfermedades respiratorias.

Este material se ha reunido con la ayuda del Dr Carlos Jiménez Ruiz, Profesor Stefan Andreas, Dr Keir Lewis, Janet Cowley, Elaine Morris y Alejandro Gellego.