

iSalud.com da las claves para conseguir dejar de fumar

Abandonar el hábito de fumar tiene beneficios casi inmediatos en la salud: a las 24 horas, la tensión arterial baja hasta valores normales y a los 5 días, se recupera el sentido del gusto y el olfato

Actualmente, el 28% de los españoles es fumador, un dato que se sitúa por encima de la media de la Unión Europea (26%). Y aunque la edad media en la que se comienza a fumar es a los 13,9 años, el 33% de los fumadores españoles se encuentra entre los 25 y los 50 años. Por sexos, en esta franja de edad, son los hombres los que más fuman frente a las mujeres. Sin embargo, entre los más jóvenes la tendencia cambia y son ellas las que mayor consumo de tabaco hacen frente a los hombres, según el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Aunque algunos aún lo consideren una forma de socializar, fumar supone un riesgo para la salud, sobre todo para la salud cardiovascular. Así, cerca del 12% de los fallecimientos por cardiopatías tiene como origen el consumo de tabaco y la exposición al humo de tabaco ajeno. Esto convierte al tabaco en la segunda causa de fallecimiento debido a una enfermedad cardiovascular, por detrás de la hipertensión arterial.

Por ello, un año más, el próximo 31 de mayo, la OMS celebra el Día sin Tabaco, bajo el lema El tabaco rompe corazones. Desde iSalud.com (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.isalud.main&hl=us>), comparador de seguros médicos líder de España, quieren aprovechar esta fecha para recordar que dejar de fumar es posible y ofrecer algunas pautas para que cualquier persona consiga hacerlo de forma definitiva y recuperar, así, un estado de salud óptimo.

La tecnología puede ayudar a dejar de fumar

Si ya se ha dado el primer paso y se ha decidido abandonar el hábito de fumar, desde iSalud.com, aseguran que se puede optar por varios tratamientos que ayudarán a lograr que el abandono del cigarrillo sea definitivo. Por un lado, están los tratamientos de terapia sustitutiva con nicotina como chicles, parches o pastillas que nos ayudan a minimizar los efectos del síndrome de abstinencia; y, por otro, los farmacológicos sin nicotina, como el Bupropión y la Vareniclina, que deben ser recetados por un médico.

Además, la tecnología también ofrece alternativas a estos tratamientos. Hoy en día se pueden encontrar diferentes apps que tienen como objetivo ayudarnos a dejar de fumar como: Stop Tabaco, QuitNow!, Smoking Time Machine, Dejar de fumar poco a poco, Kwit o Respirapp

Volver a tener un estado de salud óptimo tras dejar de fumar es posible

La directora médica, Judit Calpe, afirma que abandonar el tabaco tiene beneficios inmediatos para la salud, "a las 24 horas, la tensión arterial baja hasta valores normales y la frecuencia cardíaca se

normaliza, por tanto, la probabilidad de sufrir un infarto disminuye. A los 5 días, la nicotina ya se ha eliminado del organismo y los sentidos del gusto y el olfato se van recuperando gradualmente”.

A los 3 meses, mejora la circulación sanguínea y aumenta la función pulmonar del exfumador y a los 9 meses, disminuye la tos y la dificultad para respirar. Un año después de dejar de fumar, el riesgo de sufrir un infarto es un 50% inferior al de un fumador.

“A largo plazo, los beneficios también son muchos. Se reduce el riesgo de sufrir un ataque cerebral, cáncer pulmonar o de otro tipo, así como enfermedades coronarias. Por ejemplo, tras una década sin fumar baja el riesgo de padecer cáncer de pulmón a la mitad y a los 15 años, el riesgo de padecer una enfermedad del corazón es el mismo que la de las personas que no fuman” asegura la doctora Calpe.

Tres mitos sobre dejar de fumar

A pesar de que los beneficios para la salud son muchos, siguen existiendo muchos mitos asociados al abandono del cigarrillo. “Uno de los más extendidos es que dejar de fumar, engorda” afirma la doctora Calpe. “No podemos negar que se tiende a engordar, especialmente en las primeras fases, debido a la ansiedad y el estrés por el que se pasa al dejar de fumar, pero esto se puede evitar simplemente aumentando la actividad física, cuidando la dieta y combatiendo la ansiedad”, continúa la doctora.

Otro de los mitos más conocidos es que dejar de fumar es cuestión de voluntad. En este punto, la directora médica recuerda que “el tabaquismo es una adicción y, por tanto, puede ser necesario realizar algún tipo de terapia que ayude a la persona a abandonar el hábito”.

Por último, asegura que la gente tiende a pensar que los medicamentos sustitutivos de la nicotina son más costosos que el tabaco, pero, aunque “en un primer momento puede parecer que los tratamientos son caros, si se suma el coste de las cajetillas de tabaco que consume un fumador, se puede ver que el coste de estos tratamientos está totalmente compensado”.

¿Es posible recaer?

No existe un modo ideal para dejar de fumar. Mientras algunas personas consiguen abandonar el tabaco de golpe, casi de un día para otro, otras lo hacen de una manera más gradual. Sin embargo, el riesgo de volver a fumar es el mismo para todos los exfumadores.

Para la doctora Calpe, “el riesgo de volver a fumar será menor conforme pase el tiempo. Pasado un año, el riesgo que tiene un ex fumador de recaer es del 1%, pero es un error pensar en aquello que se dice de “por uno no pasa nada”. Los ex fumadores tienen el riesgo de volver a fumar en cualquier momento de su vida.”

Para evitar la tentación de volver a encender un cigarro, la directora médica recuerda que se debe tener siempre en mente porqué se ha decidido dejar de fumar. Para ello, es importante hacer una lista con lo positivo de dejar de fumar: por salud, ahorro de dinero, el olor de la ropa, etc. y recurrir a ella cuando se tenga la tentación de recaer. También es importante dedicar tiempo a ciertas actividades,

como hacer ejercicio o pasar tiempo con los amigos o familiares. Esto hará que se esté más distraído y se eviten situaciones que pueden llevar a pensar en el tabaco. Y por último, confiar en profesionales especializados. En caso de necesitarlo, un equipo médico puede ser la ayuda perfecta para evitar recaídas.

Datos de contacto:

Autor

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>