
Todo lo que ya conoces sobre el tabaco, ¿qué más te puedo aportar?

¿Qué podemos hacer para no empezar a fumar? ¿Qué podemos hacer para controlar el tabaquismo?

Las cifras son contundentes: Las estadísticas dicen que se empieza a fumar a los 13 años, algunos antes. Y el 15% de los adolescentes fuma a diario.

Pero, ¿qué es lo que no saben? ¿faltaron ese día a clase? ¿no asimilaron lo que es una droga? Pues en el libro bien clarito lo pone.

Pero nos atrae lo prohibido...

La nicotina es adictiva, produce dependencia.

¿Oyeron hablar de la dependencia, del daño que produce en su propio cuerpo?

El tabaquismo es una enfermedad, una enfermedad crónica.

Hay que tratar el tabaquismo como una enfermedad adictiva y no como un mal hábito.

Según la *Organización Mundial de la Salud* (OMS), el tabaquismo está aumentando entre los jóvenes.

Me dan ganas de sentarme con ellos (con los adolescentes, los jóvenes y los menos jóvenes), de hablar con ellos, de iniciar una conversación...

Y esta señora,,, ¿de qué va? Pensarán.

Por eso, como pediatra, inicio esta conversación cada vez que tengo ocasión. No solo en las revisiones o controles de salud, donde lo que más les preocupa es si se tienen que quitar la ropa interior o no, sino en cualquier consulta, en cualquier espacio, cuando veo la ocasión.

También con la familia que los acompaña. Prevención significa 'evitar' y los primeros educadores somos los padres. La prevención consiste en evitar que aparezcan problemas. Y hay que recordar que: ¡enseñamos con el ejemplo!

Debemos enseñar también a ser críticos con la publicidad. Con toda la publicidad, no solo la del alcohol y el tabaco.

¡Y sucede...!

David tenía el año pasado 14 años; tiene asma y consulta por tos y dificultad para respirar. El abuelo me dice: "Dígale que no fume".

¿Desde cuándo fumas, David?

“Desde los 12 años y me gusta, no lo voy a dejar, por mucho que él me lo pida”.

Sus padres no pudieron cuidar de él y han sido sus abuelos los que le han acompañado durante su infancia. Llegando a la adolescencia, los abuelos se sienten desbordados, desorientados y piden ayuda.

Más del 80% de los adultos fumadores iniciaron su consumo antes de los 18 años.

El adolescente tiende a probar lo prohibido.

¿Me va a hacer caso a mí?

¿Me va a entender cuando le cuente que el cáncer de pulmón es el más frecuente del mundo?

Sabemos que en España hay 20.000 personas diagnosticadas de cáncer de pulmón al año, entre 55 y 75 años, 18.000 varones y 2.000 mujeres. Ellas empezaron más tarde a fumar, así que el número se irá incrementando a medida que vayan pasando los años.

Todavía queda lejos ¿verdad?

A mí no me va a tocar, pensamos.

Nuestro objetivo es prevenir el inicio del consumo de tabaco y que el fumador abandone el tabaco cuanto antes, protegiendo y defendiendo a los no fumadores de la contaminación ambiental de humo de tabaco.

Nuestro trabajo es cuidar de la salud de las personas.

Nuestro trabajo consiste en motivar para el cambio. *¡Te ayudamos a dejar de fumar!*

Una simple pregunta, una lectura, puede ayudar a dar el primer paso para dejar de fumar.

Queda mucho por hacer, pues la cuarta parte de la población española sigue todavía fumando.

A veces me preguntan “¿Qué pinta una pediatra en los grupos de deshabituación tabáquica?” Pues pinta mucho, es importante prevenir la adicción desde la infancia y en estos grupos conoces lo dañino que es el tabaco en primera persona.

En los grupos de deshabituación tabáquica (o grupos ‘para dejar de fumar’)...

La terapia grupal fomenta el intercambio de conocimientos y experiencias y logra mejores resultados que la terapia individual en el abandono del tabaco.

En el centro de salud hacemos grupos para dejar de fumar y quiero dar las gracias a todas las personas que han formado parte de ellos. He aprendido mucho a su lado. Quiero mostrar algunos testimonios. Nos enseñan y nos hacen pensar... ¡Cuánta perseverancia y tesón!

Los resultados hacen que nuestro trabajo merezca la pena.

Los pacientes son nuestra mejor escuela.

Es importante reconocer que la mayoría no va a dejar de fumar en un primer intento....

- “Si no hubiera venido al curso, hubiera seguido fumando. ¡Gracias!”

Gracias a usted, por venir.

- “Es menos difícil de lo que yo pensaba...”

No, no lo es. Recayó, pensó que dejar de fumar era fácil y volvió a dar una calada...

- “Si me hubieran contado todo lo que ahora sé sobre el tabaco, quizás no hubiera empezado a fumar, pero ya ven, tengo 70 años y vivo conectado a una bombona de oxígeno”.

¿Por qué sabiendo lo que sabemos damos una primera y después una segunda calada?

Porque produce adicción, te engancha y la fuerza de voluntad a veces, no es suficiente para decir... ¡No!

- “Empecé a fumar porque se llevaba. Puedo salir sin paraguas si llueve, pero nunca, nunca salgo sin mechero. Soy un gilipollas al recaer. Si otros pueden, ¿por qué no yo?”
- “Me gustaría tener un infarto para dejar de fumar. Eres un jodido esclavo. Recaí por exceso de confianza. En una semana fumaba más que antes.”

A un desliz se le puede sacar mucho partido. Aprendemos de nuestros errores.

Cuantas más veces se intenta dejar de fumar, más posibilidades hay de conseguirlo.

Hoy... ¡no fumo!, mañana... no sé.

- “Estoy muy bien; el Real Madrid perdió 4 a 0 frente al Barcelona y a pesar del disgusto, no fumé”

Dejar de fumar no es fácil, pero es posible.

No es fácil tomar decisiones y aprender a decir ¡NO! cuando el grupo y los amigos nos presionan.

Es imprescindible aprender a decir NO.

Parece fácil, ¿verdad? ¡No lo es!

Hay que practicar, en casa, con el espejo...

- “Estoy muy orgulloso, me han ofrecido tabaco y he dicho que no. Por dentro, quería fumar, con toda mi alma. Dejar de fumar es lo mejor que he hecho en mi vida.”
- “No fui capaz de dejar de fumar durante el embarazo. Me sentía mal por el daño que le estaba haciendo a mi hijo, pero no fui capaz”.

El embarazo es un buen momento para dejar de fumar, pide ayuda.

Los hijos de madres fumadoras están más predispuestos a trastornos de conducta y adicciones.

- “Dejé de fumar al dar a luz. Aguanté durante la lactancia, pero solo pensaba en destetarlo, en cuanto se destetó, me enganché de nuevo al cigarro”.

El 40% de las mujeres que dejan de fumar durante el embarazo, vuelven de nuevo.

- “Tenía que decidir entre comprar leche para mi hija o un paquete de tabaco para mi. Me avergüenza contarlo, pero me llevé el paquete. Calmaba mis remordimientos con caladas cada vez más profundas. El tabaco puede conmigo”.

El 50% de los niños son fumadores pasivos.

Los niños fumadores pasivos tienen más catarros, otitis, bronquitis y asma que los niños que viven en una casa libre de humo.

El riesgo de que un niño se convierta en futuro fumador, aumenta si sus padres fuman. Enseñamos con el ejemplo.

- “Empecé a fumar con 13 años... me gusta fumar, me ha gustado siempre, pero me jode toser delante de mis nietos. He intentado dejarlo, pero no puedo”.
- “Todas las noches me digo ‘*este es el último*’, pero lo primero que hago al levantarme es encender un cigarro.
- “Sé que huelo mal”.

Con todo lo que sabemos, ¿Por qué no lo dejas?

Una cosa es tener la información y otra muy diferente es llevarla a la práctica. Dejar de fumar es posible, pero la decisión es tuya. Nosotros podemos ayudar, pero el primer paso lo das tú.

- “Cuando dejo de fumar, me entra el apetito. Soy una esclava del tabaco. Me fumo tres con el café, antes de levantar al niño para ir al cole”.
- “Mi hija de 20 años fuma a escondidas. Ella cree que no lo sé, pero hace lo mismo que yo cuando empecé. No soy un buen ejemplo para ella. Quisiera dejarlo, para que se sienta orgullosa de su madre”.
- “*Abuela, ¡qué mal hueles a tabaco!* Me hizo pensar... por eso estoy aquí, para que me ayuden; sola no puedo”.
- “*¡Lo que daría yo por no volver a encender un cigarro! Una calada, solo una y ya sabía que estaba perdida*”.
- “*¡Te crees muy fina porque vas a esas clases para dejar de fumar! No tienes fuerza de voluntad, soy yo el que lo puede dejar cuando quiera*”.

Ella dejó de fumar, él sigue fumando delante de ella, convencido de que lo dejará cuando él quiera, cuando se lo proponga.

- “*Pierdes el tiempo fumando, lo sé. Soy dependiente del tabaco. Tengo miedo, ino voy a poder dejarlo!*”

Se puede vivir sin tabaco, durante años lo has estado haciendo.

- “Mi mujer es del norte de Cáceres; allí hay muchas plantaciones de tabaco y muchas familias trabajan en ellas. Si dejo de fumar, las perjudico”.

¡Es solidario! Tiene razón, si lo hace, también perjudica a neumólogos, cardiólogos, oncólogos...

El tabaco es el cultivo no alimentario más difundido en el mundo y hay grandes intereses comerciales. A la empresa tabacalera le interesa que fumes.

- “No puedo dejar el cigarro de la primera hora de la mañana. No soy persona sin él”.

Nunca es tarde para dejar de fumar, nunca.

- “Papá ¿crees que mamá volverá a fumar?”

La madre lleva ya dos años sin fumar y dice que ya ni se acuerda del cigarro.

- Julia vino del entierro de su madre para decir que seguía sin fumar. “He venido por si puede ayudar a alguien...”

Nos emocionamos con ella...

- “No puedo dejarlo, me cuesta mucho. El tabaco es una esclavitud y quiero liberarme. En un cartel leí que el personal sanitario puede ayudarme a dejar de fumar. Me gusta fumar y aquí estoy, quiero dejarlo”.
- “Al perder la vista de un ojo por un ictus, a los 50 años, he comprendido que necesito ayuda; mi mujer va a intentarlo conmigo. Nuestra hija de 15 años, hasta ahora es fumadora pasiva y nos ha pedido en innumerables ocasiones que lo dejemos. Ya no nos pide nada. ¡Vaya ejemplo de padres! Fumábamos en la cocina, teniendo ella bronquitis, como si la cocina no fuera parte de la casa...”
- “Me ofrecí a cuidar de un niño y la primera pregunta que me hicieron era si fumaba. No me la esperaba. No me cogieron. Expliqué que no fumaría en su presencia, pero no me cogieron”.

Los fumadores pierden una media de 2-3 días de trabajo más que los no fumadores.

¿A quién contratarías antes?

- Una abuela consulta al ver a su nieta de 4 años liar un billete de 5 euros que le había cogido del monedero y simular fumar. “Mire con qué estilo echa el humo. Pero eso no es lo que más me preocupa, la niña pone el azúcar sobre la mesa, hace una rayita y lo esnifa por la nariz, con el mismo billete.”

Nos imitan en todo.

- “Fumo sin ganas, por aburrimiento... En casa fumo como un carretero, me he fumado hasta el orégano”.
- “Las dos primeras semanas lo pasé fatal, pero después se te olvida, sientes una liberación... Volví por estrés, porque eres tonto, porque crees que puedes controlar solo un cigarro al día... uno me fue llevando a otro y ahora, ahora necesito ayuda”.
- “Mi hija me pide que deje de fumar desde que cumplió el año, “caca” me decía. Ahora tiene 18 años y lo voy a intentar. Tengo poca fuerza de voluntad”.
- “Si dejo de fumar, me da por comer y me pongo como una foca. Me doy asco”.

Aumentar el ejercicio, junto con una alimentación equilibrada, puede ayudar a mantener el peso.

- “La gripe me ha venido de miedo, fue la que me ayudó a dejar de fumar. No hay mal que por bien no venga, ya

lo dice el refrán”.

- “Mi suegro se asfixiaba, tenía que estar con oxígeno en el hospital y seguía pidiendo de fumar. Aquello me impresionó. ¿Qué lleva el tabaco para que nos haga ser tan adictos?”
- Paco, 70 años, diagnosticado de un cáncer. “Yo ya tengo todo el pescado vendido. Podría morirme hoy”.

Aquella frase me impresionó. Durante el curso se dio cuenta que todavía le quedaba pescado por vender y dejó de fumar, para plantarle cara a su enfermedad actual.

- “Ahora me canso menos al subir escaleras, ¡Qué bien huele la comida!”
- “Fumo para estar vivo... con el tabaco me concentro, lo necesito para estudiar.”

Impresionante testimonio. La nicotina te engancha. Cuando se deja de fumar, cuesta concentrarse, debido al síndrome de abstinencia; poco a poco, vuelve la capacidad de concentración.

- “Termino de comer y voy corriendo a la cocina para encenderme un cigarro, puedo dejar una conversación en el aire...dejar a alguien con la palabra en la boca... Lo primero para mí, es encender un cigarro”.
- “Me quemé el ojo al conducir fumando; con el aire, una ceniza se desprendió y cayó en mi ojo; del dolor, solté el volante y tuve un accidente. Afortunadamente, nadie venía de frente. Ya me había planteado dejar de fumar, pero entonces lo vi claro, con el otro ojo, ¡claro!”
- “Fumo en el coche. No tengo hijos. No entiendo a los que fuman en el coche llevando a sus hijos detrás”.
- “Con una sola calada después de siete años, volví a recaer.”
- “Diez años después de haberlo dejado, soñé que fumaba y al despertar, olía a tabaco”.
- “Fumar un cigarrillo al día, hasta es saludable”.

Y lo decía delante de sus hijos. No daba crédito a mis oídos. ¡Ni uno solo!

¿Se puede dejar de fumar? Se puede

El tabaquismo es la segunda causa mundial de muerte, después de la hipertensión.

Dejar de fumar es lo mejor que puedes hacer por tu salud y por la suya.

Dejar de fumar no es fácil, pero se puede. Las recaídas son frecuentes.

Pide apoyo, tantas veces como lo necesites.

Hay tratamientos farmacológicos de eficacia demostrada que ayudan a dejar de fumar y disminuyen los síntomas del síndrome de abstinencia.

Son caros, *¿pero, cuánto te cuesta una cajetilla de tabaco? ¿cuánto te gastas al mes?*

Fumando 20 cigarrillos al día, gastas 130 euros al mes y 1.600 en un año, 8.000 en 5 años y 16.000 euros en 10 años. Fumar es caro.

“¿Y el cigarrillo electrónico?”

El cigarrillo electrónico contiene nicotina y no está demostrado que sea eficaz para dejar de fumar. Es sustituir un

hábito por otro, que tampoco es saludable.

El tabaco es una droga.

La nicotina es de lo más adictivo, más que la heroína. ¿Lo sabías?

Nadie se droga tanto como el que fuma.

Una calada significaría volver a empezar.

¿Qué tengo que hacer para cogerle manía?

Podemos retomar el consumo de tabaco en cualquier momento. Nos tiende trampas. No hay que bajar la guardia. Hay que aprender a decir ¡NO!

Somos fumadores y no podemos coquetear con el tabaco. ¡Nunca!

La vida es mucho mejor sin tabaco. La vida sin humo sabe mejor.

¿Te he contado algo nuevo? Seguro que no. Pero a mí, escuchar a todas estas personas me ha hecho pensar, pensar en cómo ayudar a prevenir.

Gracias a los que nos han contado sus historias de vida y gracias a vosotros por escuchar.

Gracias por cuidar de ti. Gracias por cuidar de los que te rodean. ¡Gracias!

*Mis compañeros de trabajo con los que tanto he aprendido y con los que hemos realizado los grupos de deshabituación son:

- Juan Camarero Palacios, médico,
- Teresa Fontova, enfermera
- y Paloma Lallave Rojo, trabajadora social.

¡Gracias!

Algunos enlaces interesantes

- Web Estilos de vida saludable: [Prevención del tabaquismo](#). *Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.*
- Web Deja de fumar con ayuda: www.dejadefumarconayuda.es/
- ¡Gana Vida! Sin tabaco ([descarga pdf](#)). *Servicio Madrileño de Salud*
- Teléfono de ayuda al fumador: 900 124 365

Fecha de publicación: 26-05-2018

Autor/es:

- [Esther Ruiz Chércoles](#). Pediatra. Centro de Salud "María Jesús Hereza". Leganés (Madrid)

