

CON EL comienzo de un nuevo año todos nos hacemos propósitos para mejorar nuestra calidad de vida. Uno de los que se hace en mayor medida es abandonar el tabaco para evitar los riesgos que conlleva para la salud y otros ámbitos. Y más ahora, con la creciente dificultad de tener que llevar la mascarilla todo el día. Esta epidemia mundial causa cada año más de 7 millones de defunciones, 900.000 de las cuales corresponden a personas no fumadoras que respiran humo de tabaco ajeno. En España, cada año mueren más de 52.000 personas por causas directamente relacionadas con el consumo de tabaco, mayormente víctimas de cáncer de pulmón (causante de un 81 por ciento de las defunciones anuales entre 2010 y 2014, según datos del Ministerio). Hay que destacar que el consumo de tabaco es un importante factor de riesgo de accidentes cerebrovasculares.

El 25 por ciento de los españoles fuman todavía, siendo el mayor número en la franja entre 25 y 34 años. Por su parte, Aragón, es la cuarta Comunidad Autónoma en la que más tabaco se consume, con un 24 por ciento de la población. El tabaco no solamente influye en la salud, también en la economía, ya que su coste social asciende a 7.000 millones de euros a causa de un mayor número de días de baja laboral, visitas a urgencias e ingresos hospitalarios.

A pesar de que numerosas campañas han dado a conocer los riesgos de fumar, como hemos visto, el tabaco sigue siendo una adicción muy extendida en todo el mundo y con especial incidencia en los países en desarrollo. Cada cinco años, la Organización Mundial de la Salud realiza encuestas para evaluar los efectos del tabaco en países de distinto nivel de desarrollo. Los resultados muestran que los perjuicios del tabaco son todavía muy desconocidos entre la población de los países en desarrollo, pero la mayoría de fumadores que conocen los riesgos desean dejarlo. Por otro lado, en muchos países con altos ingresos se han instaurado leyes, como los altos impuestos del tabaco y su prohibición en espacios públicos cerrados y lugares de trabajo, para desalentar su consumo.

Fruto de las campañas de concienciación, según la Asociación Española contra el Cáncer, casi 3.000 fumadores acuden a sus profesionales para intentar dejar de fumar. Se estima que la mitad de los fumadores quieren lograrlo. La labor de todos los profesionales sanitarios es muy importante para ayudar a concienciar a la población, tanto fumadora como no fumadora. Por ello, gracias a un acuerdo entre el Consejo de Colegios de Far-

En el nuevo año deja de fumar

Es importante contar con ayuda, y la cesación tabáquica es uno de los servicios de la farmacia comunitaria



El médico o el farmacéutico pueden aconsejar para conseguir dejar de fumar.

macéuticos de Aragón y la delegación de la Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria en Aragón, La Rioja y Navarra (SEFAC ARN), los farmacéuticos colegiados de las tres provincias aragonesas pueden formarse en el programa 'CESAR' para la prestación del servicio profesional farmacéutico de cesación tabáquica en farmacias comunitarias. Este programa, diseñado por SEFAC, está protocolizado y validado científicamente, y es un referente en materia de tabaquismo en el ámbito farmacéutico, consensado también con sociedades médicas de atención primaria y de neumología.

La mayoría de las personas lo desconocen, pero existen tres tipos de humo producido al fumar:

- Humo primario: Es el humo que inhala el fumador. Tiene más de 4.500 sustancias, entre las que se encuentran muchas que pueden producir enfermedades pulmonares, cardiovasculares, afectar a la fertilidad y a la salud sexual y producir dis-

tintos tipos de cánceres, además de envejecimiento de la piel, con formación de arrugas y manchas.

- Humo de segunda mano: Es el que produce el fumador al exhalar el humo, más el que produce la propia combustión del tabaco, que es, incluso, más dañino. Este humo puede producir efectos nocivos en las vías respiratorias y el aparato circulatorio.

En niños, esta exposición puede presentar un aumento en la probabilidad de producir muerte súbita del lactante y aumentar el número de infecciones de oídos, garganta y bronquiales y agudizar el asma.

- Humo de tercera mano: Es el humo "invisible". Es el que queda impregnado en muebles, cortinas, alfombras, cojines, ropa de cama, etc., cuando se fuma en un lugar cerrado, aunque ya se haya apagado el cigarrillo. Permanece durante mucho tiempo y no desaparece, aunque se ventile el lugar. También las mascotas sufren este humo ya que se adhiere a su pelo o plumas.

¿Cómo proteger y protegerse de los tipos de humo de segunda y tercera mano?

- No fumes en lugares cerrados, hazlo fuera, y nunca cerca de niños.
- Pide a los visitantes de su casa o su coche que no fumen dentro.
- No fumes en casa sobre todo si hay niños, aunque estos no estén en ese momento.
- Limpia regularmente los muebles, alfombras y ropa de casa.
- Deja de fumar. Pide consejo a tu médico o farmacéutico.

Estos consejos son importantes para no perjudicar a otras personas allegadas, pero lo que realmente es imprescindible es el plantearse dejar el tabaco. Para ello es básico solicitar ayuda al profesional sanitario, bien sea médico o farmacéutico que se ha formado en el tema de deshabituación tabáquica. Los fumadores necesitan ayuda y muchas veces no saben a quién dirigirse o tienen miedo porque piensan que es muy difícil dejar de fumar. Incluso en muchas

ocasiones desconocen los tratamientos existentes y necesitan una razón que les ayude a plantearse el abandono del tabaco. La cesación tabáquica es uno de los servicios que se ofrecen desde la farmacia comunitaria.

En el momento de decidir si se inicia o no tratamiento farmacológico es fundamental valorar el grado de motivación para dejar de fumar y el grado de dependencia de la nicotina mediante el test de Fagerström. Estos son los tratamientos que existen para ayudar a dejar de fumar:

- Tratamiento sustitutivo con nicotina: parches transdérmicos, chicles, comprimidos para chupar, sublinguales y spray bucal.

Mitigan el síndrome de abstinencia que se produce cuando un fumador deja de administrarse la nicotina, pero no produce dependencia. Debe durar entre 2-3 meses.

- Medicamentos que necesitan receta médica: vareniclina y bupropión.

El más utilizado es la vareniclina. Se utiliza para fumadores que presenten recaídas a corto plazo. Los pacientes deben fijar una fecha para dejar de fumar y la dosificación con vareniclina debe comenzar 2 semanas antes a ese día. La duración del tratamiento es de 12 semanas y en aquellos que hayan conseguido dejar de fumar con éxito, puede considerarse un tratamiento adicional de 12 semanas. Hay que aprovechar que este medicamento está financiado, en parte, desde principios de 2020, para los pacientes que cumplen unos determinados requisitos que considerará su médico de atención primaria.

Es esencial estar mentalizado en lo que se quiere conseguir y tener fuerza de voluntad pero como se ha comentado, existen diferentes métodos para facilitar que el paciente deje de fumar. Cada caso será diferente y requerirá uno o más de estos tratamientos, en función del grado de dependencia y del número de cigarrillos que consume al día. Le animamos a que no dude en consultar con su farmacéutico.

Ignacio Compañé Bergua
Secretario Colegio Oficial de Farmacéuticos de Huesca

El farmacéutico es el profesional sanitario más accesible y el experto en el medicamento

