



Guía de pacientes para dejar de fumar **Misión Posible**

Sistema General de Seguridad Social - Colombia

Guía para pacientes, cuidadores y padres

2024



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA



**Instituto Nacional
de Cancerología**
Colombia
Por el control del cáncer

Misión posible

Guía de pacientes para dejar de fumar



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA



**Instituto Nacional
de Cancerología**
Colombia
Por el control del cáncer

Instituto Nacional de Cancerología
Por el control del cáncer

Guía de pacientes para dejar de fumar, misión posible: guía para pacientes, cuidadores y padres

ISBN (edición en línea): 978-958-8963-43-3

Publicado en:

Bogotá, D.C., 31 de octubre de 2025

Citar como:

Instituto Nacional de Cancerología (INC). Guía de pacientes para dejar de fumar, misión posible: guía para pacientes, cuidadores y padres. Bogotá, D. C.: INC; 2025.

© Instituto Nacional de Cancerología

Calle 1 # 9-85, Bogotá, D. C. , Colombia

Teléfono: (601) 481 7000

Resto del país: 018000 - 414414

www.cancer.gov.co

Guía de pacientes para dejar de fumar, misión posible: guía para pacientes, cuidadores y padres © 2025 del Instituto Nacional de Cancerología se publica bajo los términos de la licencia Creative Commons CC BY-NC-SA 4.0. Para ver una copia de esta licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Conforme a los términos de esta licencia, está permitido copiar, redistribuir y adaptar (remezclar, transformar y crear) el material en cualquier medio o formato, únicamente con fines no comerciales. Esta licencia exige otorgar crédito al autor y licenciar bajo términos idénticos las obras derivadas.

En ningún caso el uso de este documento debe implicar que el Instituto Nacional de Cancerología (INC) ni la Universidad Nacional de Colombia (UNAL) avalan alguna organización, producto o servicio específico. No está permitido el uso de los logotipos del INC ni de la UNAL.

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL DE COLOMBIA

GUILLERMO ALFONSO JARAMILLO MARTÍNEZ

Ministro de Salud y Protección Social

JAIME HERNÁN URREGO RODRÍGUEZ

Viceministro de Salud Pública y Protección de Servicios

LUIS ALBERTO MARTÍNEZ SALDARRIAGA

Viceministro de Protección Social

GONZALO PARRA GONZÁLEZ

Secretario General

GINA ROSA ROJAS FERNÁNDEZ

Directora de Promoción y Prevención

CLARA MERCEDES SUÁREZ RODRÍGUEZ

Directora de Epidemiología y Demografía

YULIANA ANDREA VALBUENA BEDOYA

Directora Oficina de Promoción Social (e)

GERMÁN RAÚL CHAPARRO

Director Regulación de Beneficios, Costos y Tarifas del Aseguramiento en Salud

CLAUDIA MARCELA VARGAS PELAEZ

Directora de Medicamentos y Tecnologías en Salud

LIBIA ESPERANZA FORERO GARCIA

Directora de Prestación de servicios y Atención Primaria

JOSÉ ALEXIS MAHECHA ACOSTA

Director de Desarrollo del Talento Humano en Salud

LUZ ADRIANA ZULUAGA SALAZAR

Jefe Oficina de Calidad

Equipo técnico

YULIANA ANDREA VALBUENA BEDOYA

INDIRA TATIANA CAICEDO REVELO

YOLANDA INES SANDOVAL GIL

HEIDY GARCIA OROZCO

GINNA PAOLA SAAVEDRA MARTINEZ

GLORIA EDITH VILLOTA ENRIQUEZ

INSTITUTO NACIONAL DE CANCEROLOGÍA

CAROLINA WIESNER CEBALLOS

Médica Cirujana, Magíster en Salud Pública, Doctora en Estudios Sociales. Directora General, Instituto Nacional de Cancerología E.S.E.

MARTHA LUCÍA SERRANO LÓPEZ

Médica Cirujana, Magíster en Genética Humana, Doctora en Ciencias-Química. Subdirectora General de investigación, vigilancia epidemiológica, promoción y prevención, Instituto Nacional de Cancerología E.S.E.

LINA MARÍA TRUJILLO SÁNCHEZ

Médica Cirujana, Especialista en Ginecología y Obstetricia, Especialista en Ginecología Oncológica, Especialista en Gerencia en Salud Pública, Subdirectora General de atención médica y docencia, Instituto Nacional de Cancerología E.S.E.

DEVI NEREIDA PUERTO JIMÉNEZ

Médica Cirujana, Magíster en Administración, Especialista en Epidemiología, Especialista en Gerencia de la Salud Pública, Coordinadora del grupo área de salud pública, Instituto Nacional de Cancerología E.S.E.

ALBA LUCÍA CÓMBITA ROJAS

Bacterióloga, Magíster en Bioquímica, Doctora en Ciencias Biomédicas, Coordinadora grupo área de investigación, Instituto Nacional de Cancerología E.S.E.

MARÍA TERESA VALLEJO ORTEGA

Médica Cirujana, Magíster en Epidemiología Clínica, Grupo investigación clínica y epidemiológica del cáncer, Instituto Nacional de Cancerología E.S.E.

GRUPO DESARROLLADOR

Equipo técnico

MARISOL MORENO

Fonoaudióloga, Maestría en Comunicación, Doctora en Salud Pública, Profesora titular, Departamento de Comunicación Humana, Facultad de Medicina, Universidad Nacional de Colombia.

RODRIGO PARDO

Médico Cirujano, Especialista en Neurología, Maestría en Epidemiología Clínica. Instituto de Investigaciones Clínicas de la Universidad Nacional de Colombia. Miembro de la junta directiva del Brazo Iberoamericano del Guidelines International Network (Gin).

MARCELA TORRES

Química Farmacéutica, Maestría en Epidemiología Clínica. Doctora en Salud Pública. Investigadora de la Universidad Nacional de Colombia.

Equipo temático

ANA MILENA CALLEJAS

Médica Cirujana, Especialista en Neumología y Medicina Interna, Maestría en Oncología Torácica. Maestría en Hipertensión Pulmonar. Miembro de la junta directiva de la Asociación Colombiana de Neumología y Cirugía de Tórax. Instituto Nacional de Cancerología E.S.E. (líder temática).

MARY BERMÚDEZ

Médica Cirujana, Especialista en Medicina Interna y Neumología, Maestría en Epidemiología Clínica, Hospital Universitario San Ignacio y Facultad de Medicina de la Pontificia Universidad Javeriana.

LUZ HELENA ALBA

Médica Cirujana, Especialista en Medicina Familiar, Maestría en Epidemiología Clínica, Hospital Universitario San Ignacio y Facultad de Medicina de la Pontificia Universidad Javeriana.

HORACIO GIRALDO

Asociación Colombiana de Neumología y Cirugía de Tórax, Academia Nacional de Medicina.

RAÚL MURILLO

Médico Cirujano, Programa de Entrenamiento en Salud Internacional OPS/OMS, Maestría en Salud Pública, Doctorado en oncología (c), Centro Javeriano de Oncología. Hospital Universitario San Ignacio y Facultad de Medicina de la Pontificia Universidad Javeriana.

ALFREDO SAAVEDRA

Médico cirujano, Especialista en Medicina Interna y Neumología Clínica, Maestría en Oncología Torácica. Instituto Nacional de Cancerología y Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia.

Equipo investigación cualitativa

ROSA SUÁREZ

Psicóloga, Doctora en Salud Pública. Profesora titular, Departamento de Comunicación Humana, Facultad de Medicina, Universidad Nacional de Colombia.

WANDERLEY ARIAS

Instrumentador. Maestría en Epidemiología Clínica.

Corrección de estilo, diseño e ilustración

Taller Creativo de Aleida Sánchez B. SAS

JORGE CAMACHO VELÁSQUEZ

Corrección de estilo

BIBIANA ANDREA ALTURO MENDOZA

Diseño y diagramación

MARIO URAZAN RONCANCIO

Ilustración original

ALEIDA SÁNCHEZ BUITRAGO

Dirección de arte

Contenido

1

Pág.6



¿Por qué siempre me preguntan si fumo o consumo algún producto derivado del tabaco, incluyendo cigarrillos electrónicos?

2

Pág.9



¿Será que soy una persona consumidora de productos de tabaco?

3

Pág.11



¿Es posible dejar de fumar o vapear?

4

Pág.14



Quiero dejar de fumar, pero no tengo idea de cómo hacerlo.

5

Pág.20



¿Qué pasa si lo intento y recaigo?

6

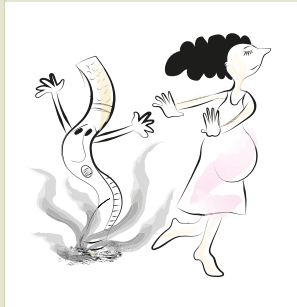
Pág.22



¿Qué pasa con las personas fumadoras pasivas?

7

Pág.24



Las embarazadas no podemos tener malas compañías.

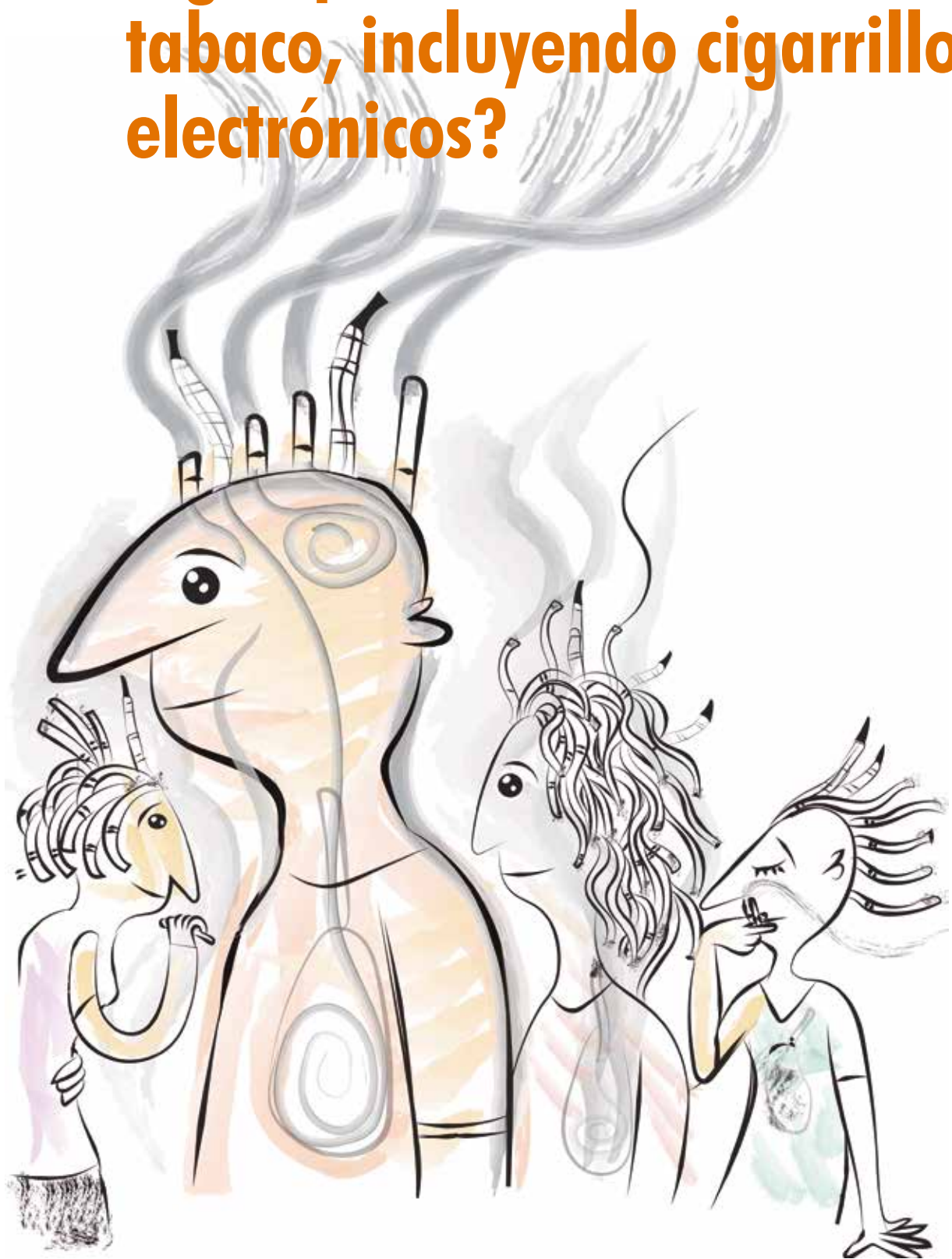
G

Pág.31



Glosario

1 ¿Por qué siempre me preguntan si fumo o consumo algún producto derivado del tabaco, incluyendo cigarrillos electrónicos?



Es común escuchar en las citas médicas la pregunta: ¿fuma usted? Esta pregunta parece rutinaria, pero su respuesta puede marcar una gran diferencia en tu calidad de vida futura.

Por eso vemos necesario contarte algunas cosas que de pronto ya sabes, pero que se olvidan. Y otras que realmente son nuevas y que, como socios aliados de tu salud, queremos que conozcas.

Tu salud es importante para nosotros y por eso queremos acompañarte. Danos unos minutos de tu tiempo para navegar por estas pocas páginas.

Cuando respondes esa pregunta, estamos interesados en que vayas más allá del Sí o No y nos cuentes:

- ⊙ ¿Cómo ha sido tu historia de afecto/desafecto con el cigarrillo, el tabaco o sus derivados?
- ⊙ ¿Qué pasaría si la médica o el médico escucha acerca de cómo es tu relación con el tabaco y sabe si has contemplado la posibilidad de dejar de fumar o suspender el consumo de cigarrillo u otros dispositivos de suministro de tabaco?
- ⊙ Mejor, ¿si te comenta sobre otras posibilidades relacionadas con el cambio en tus hábitos de consumo de tabaco y otros productos de tabaco y sus derivados, si te asesora y acompaña para dejar de fumar?
- ⊙ ¿Sabías que otra vida es posible para ti? ¿Y que traería ventajas y calidad de vida no solo para ti sino para quienes te rodean?

Esperamos que al leer estas páginas obtengas una nueva perspectiva sobre el acto de fumar. Todo lo que encontrarás adelante no busca que te sientas mal; todo lo contrario, pretende mostrarte posibilidades que probablemente no habías contemplado. Atrévete a saber más acerca de este tema. Esto te permitirá tener una visión más clara sobre una situación que sin duda te afecta y te ayudará a tomar mejores decisiones alrededor de ella. ¡Por eso creemos que debes seguir leyendo, porque esto tiene que ver contigo!



Empecemos...

- ⊙ ¿Por qué fumas?
- ⊙ ¿Hace cuánto lo haces?
- ⊙ ¿En algún momento has pensado dejarlo?
- ⊙ ¿Cómo es tu estado actual de salud?
- ⊙ ¿Presentas alguna condición que afecta tu calidad de vida?
- ⊙ ¿Te han diagnosticado alguna enfermedad?
- ⊙ ¿Qué sabes acerca de los tratamientos que los médicos recomiendan para dejar el cigarrillo?
- ⊙ ¿Qué has hecho para dejarlo a un lado?
- ⊙ ¿En algún momento le has hablado a alguien acerca del deseo de dejar de fumar?
- ⊙ ¿Has aprovechado para hablar de este tema cuando los profesionales de la salud te preguntan al respecto?
- ⊙ ¿Alguien cercano o en su entorno fuma?

De estos y otros temas te vamos a contar en esta cartilla, brindándote una información pertinente, actualizada, confiable y de alta calidad, para que puedas analizar tu situación actual y tomes una decisión al respecto.

Es una ayuda informativa sobre un tema que a veces no es tratado con información correcta en la publicidad, los medios o las redes sociales.



**Luego tú decidirás qué tanto le
podrá sumar a tu calidad de vida
esta valiosa información.**

2 ¿Será que soy una persona consumidora de productos de tabaco?



Veamos si estás dentro del rango de lo que se considera una persona fumadora:

Fumador actual: persona que ha fumado cualquier cantidad de cigarrillos (o productos que contengan tabaco) en el último mes. Si ese es tu caso, entonces podrías ser:

Fumador estándar: persona que consume cigarrillo todos los días, al menos 5 cigarrillos al día.

Fumador ligero, también llamado fumador intermitente: persona que consume menos de 5 cigarrillos al día, durante menos de 5 días a la semana.

Fumador pesado: persona que consume más de 10 cigarrillos diarios.

También tenemos a otras personas fumadoras que no fuman, son las denominadas “fumadoras pasivas”, una categoría que te va a sorprender.

Fumador fumador de segunda mano: aquella persona que está cerca de los fumadores, ya sea por motivos de convivencia, vínculo social o laboral, y por estar expuesta físicamente su organismo absorbe el humo del cigarrillo y puede tener afectaciones similares a quienes fuman.

Son muy infortunados aquellas personas que consumen tabaco, sin realmente fumar. Muchas de ellas no son conscientes de esta realidad; se vienen a enterar cuando presentan algunos síntomas característicos de los verdaderos fumadores y se les confirma su condición por parte de un profesional de la salud.

Por tal motivo, es necesario que, en la casa, el trabajo y otros espacios se regule el horario en que se consume tabaco, asegurándose de que no se encuentren otras personas cerca, de forma tal que no se vean afectadas por el humo de los fumadores. Sin embargo, la recomendación fuerte es **no fumar**, tanto por tu salud como por la de quienes te rodean.

Nota aclaratoria: No todos los tipos de productos de tabaco, son fumados. También hay productos de tabaco sin humo.

3 ¿Es posible dejar de fumar o vapear?



¡Claro que sí!!

Te tenemos buenas noticias: sí es posible. Obviamente, cada caso es distinto y requiere de un manejo personalizado por parte de los profesionales de la salud, quienes te pueden acompañar en el proceso con diversas opciones, acordes con tu situación, condición de salud, carácter y motivación, entre otros factores relacionados.

Debes y puedes buscar ayuda. Acude a los servicios que te ofrece tu EPS, tu institución prestadora de servicios de salud, donde puedes solicitar la consulta de cesación tabáquica. El profesional de salud disponible estará atento a brindarte ayuda. Seguramente te ofrecerán la consulta para la identificación de tu diagnóstico, porque cada caso es distinto, y posteriormente te ofrecerán un plan de tratamiento acorde con tus condiciones de salud y necesidades.

Por eso es necesario conocer qué hay detrás de tus motivaciones para fumar, cuáles son los rituales que has construido alrededor del cigarrillo y lo que este significa en tu vida. Algunas personas son muy propensas a recaer, pero existen tratamientos que las ayudan a recuperarse. Si has recaído, no lo veas como un fracaso, sino como una oportunidad para identificar cuáles fueron los problemas que te llevaron a recaer y trabajar sobre ellos.

Con el propósito de conocer la experiencia de vida de cada consumidor de tabaco, es que se hacen muchas preguntas, como las que listamos a continuación, que merecen respuestas sinceras, completas, honestas, que facilitan que el profesional de la salud pueda ofrecer la ayuda más idónea, viable y prometedora.



- **¿Usted fuma?**
- Sí
- **¿Cuántos cigarrillos fuma al día?**
- No sé, cinco tal vez.
- **¿Cuánto tiempo lleva fumando?**
- Como tres años.
- **¿Por qué lo hace?**
- Lo hice porque estaba de moda y me quedó gustando.
- **¿Qué le genera?**
- No sé, me quita el estrés.
- **¿Le gustaría dejarlo?**
- Nunca lo había pensado. Posiblemente sí.



4 Quiero dejar de fumar, pero no tengo idea de cómo hacerlo



"Me costó mucho trabajo dejarlo, por el rito con el humo. Porque verlo me gustaba demasiado cuando fumaba. No tengo la capacidad de hacer figuras ni nada, pero ver el humo era algo que me gustaba, así que eso me costó demasiado".

"Es importante entender por qué esa persona fuma. No es tan sencillo como llegar al punto de decir: No fume. Es necesario entender el por qué lo hace, para así poder ayudar a resolver el problema del fumador, desde la parte física hasta la parte mental".

Esta etapa es muy importante y tienes que conocer todas las opciones, incluso las dificultades que vas a enfrentar en el proceso de dejar de fumar y que forman parte de este.

A continuación, encontrarás indicaciones acerca de las posibilidades para dejar de fumar que tienes a tu disposición. Es necesario que la información que recibas sea correcta y que cuando tengas una pregunta puedas hablar con el profesional de la salud que te esté tratando.

Estas son algunas de las preguntas que te pueden surgir al respecto, por lo que vamos a contestarlas de una vez.

¿Qué tipos de tratamientos están disponibles?

Según la mejor evidencia conocida, existen tratamientos de dos tipos: los no farmacológicos y los farmacológicos. Existe un repertorio de opciones que los profesionales de la salud podrán ofrecerte, según cada condición, situación y necesidad. Te vamos a mencionar brevemente en qué consisten.

Tratamientos no farmacológicos

Estos tratamientos se acompañan de los métodos farmacológicos y ofrecen un asesoramiento, con terapia individual o grupal.



Según el caso te pueden ofrecer:

- ⊙ Consejería psicológica durante un período intensivo de tiempo, para brindarte herramientas cognitivas, manejo de situaciones y factores motivacionales, entre otras opciones.
- ⊙ Acompañamiento telefónico, que pueda ser de gran ayuda para tu proceso.
- ⊙ Uso de materiales de autoayuda personalizados, que pueden complementar la realización de otras intervenciones de consejería.
- ⊙ Uso de mensajes de texto y aplicaciones móviles diseñadas para suspender el consumo de tabaco y otros productos de tabaco y sus derivados, como complemento de las estrategias de consejería intensiva.

Tratamientos farmacológicos

Son una ayuda que te permitirá alejarte de la necesidad de la nicotina con resultados positivos para tu calidad de vida. Ya no estarás consumiendo químicos perjudiciales, sino usando medicamentos que te darán más energía, reducirán tus posibilidades de enfermar del corazón y mejorarán tu capacidad pulmonar.

En pacientes que van a iniciar el tratamiento farmacológico para dejar de fumar, es decir, para el proceso de cesación tabáquica, la evidencia científica reporta que:

- ⊙ Se debe acordar con él o la paciente la fecha propuesta para dejar de fumar, conocida como el Día D.
- ⊙ Se recomienda ofrecer el inicio de la terapia farmacológica con Vareniclina terapia de reemplazo de nicotina o Bupropión.
- ⊙ Si se inicia con Vareniclina, el tratamiento debe ser individualizado, es decir, a la medida de cada paciente, teniendo en cuenta su condición de base y considerando el riesgo-beneficio y los efectos colaterales. Se sugiere iniciar el tratamiento con Vareniclina siete días antes del día D.
- ⊙ Si se inicia con Bupropión, se debe comenzar dos semanas antes del día D.
- ⊙ Se recomienda el uso de Terapia de Reemplazo de Nicotina o Bupropión en pacientes en quienes se observen contraindicaciones o reacciones adversas al uso de Vareniclina,

o no hayan presentado respuesta con la terapia farmacológica inicial. En casos donde el paciente presente alta dependencia a la nicotina, se recomienda el uso combinado de parches de nicotina con otras presentaciones de nicotina (gomas de mascar, inhalador, spray y tabletas) de acuerdo con su necesidad.

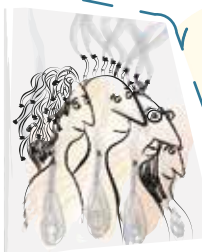
- ⊙ No incluye suministro con vapeadores u otros dispositivos electrónicos.

Observaciones

Es muy importante que no creas todo lo que escuchas acerca de los métodos alternativos al cigarrillo. A menos que estén soportadas por una investigación científica, es mejor ser escéptico ante estas ofertas.

Por otra parte, si a tu amigo le dio vómito mientras comía los chicles de nicotina, no implica que también te vaya a dar a ti. Si escuchas que los chicles y los parches pueden causar efectos secundarios en tu cuerpo, ten presente que cada caso es distinto. No debes auto medicarte, ni prevenirte ante un tratamiento. Cada caso es distinto: siempre debes buscar ayuda profesional para iniciar tu proceso; hacerlo por tu cuenta y riesgo tiene mayor probabilidad de recaída. Siempre debes consultar con el especialista. Si tienes preguntas, no dudes en hacérselas al profesional de la salud que te está tratando.

Según el caso, te pueden ofrecer un tipo de tratamiento u otro, o una mezcla basada en tus resultados individualizados, después de conocer tu realidad, tus motivaciones, tu historia con el tabaco y todo lo que ha acontecido al respecto. **¡No te encuentras solo!**



Hay gente que al igual que tú,
también quiere dejar de fumar.



Creando y destruyendo rutinas

Adicionalmente, hay cosas que puedes hacer para ir desarraigando el vínculo que tienes con el cigarrillo:

- ⦿ No compres el paquete completo de cigarrillos ni las cajetillas al por mayor. Esto facilita tu acceso al tabaco e incentiva a tu cerebro a pedir que lo consumas.
- ⦿ Rompe las asociaciones. Por ejemplo, algunas personas aman tomar café y fumar al tiempo; otras fuman mientras están leyendo o viendo televisión. Por eso te invitamos a desligar estas y otras asociaciones que puedan favorecer tu recaída en el consumo de cigarrillo una vez inicies la cesación.
- ⦿ No fumes en casa. Procura mantener tu casa y tu ambiente de trabajo libres de humo.
- ⦿ Identifica desencadenantes de estrés, depresión o ansiedad, y considera si necesitas ayuda adicional para controlarlos.
- ⦿ Realiza ejercicio. Nada mejor que la actividad física diaria para disminuir la ansiedad que puede generar una recaída en el hábito de fumar.
- ⦿ Aplaza el consumo del siguiente cigarrillo. Puedes tomar el control; si sientes la necesidad de consumir, espera unos minutos antes de encender el siguiente cigarrillo.
- ⦿ Si no puedes suspender el consumo en su totalidad, busca disminuir el número de cigarrillos consumidos; procura llegar al número mínimo (para muchos fumadores son el cigarrillo de la mañana o el que acompaña las comidas).
- ⦿ Nunca fumes el cigarrillo de otras personas, el simple hecho de prender el cigarrillo de otros puede favorecer una recaída.
- ⦿ Si tienes amigos o familiares que fuman cerca de ti, invítalos a no hacerlo, ya que el olor del cigarrillo puede hacer que se active tu deseo de consumir.
- ⦿ Identifica situaciones de riesgo como fiestas, reuniones, problemas laborales o familiares, que pueden hacerte sentir la necesidad de fumar. Una vez las tengas identificadas, busca alternativas para no fumar en dichas situaciones.

- ⊙ Busca aliados para tu proceso de cesación tabáquica: personas cercanas que sepan lo importante que es apoyarte en este proceso personal y estén dispuestas a darte la mano, acompañarte y apoyarte.



Sabías que...

No es cierto que los vapeadores u otros dispositivos electrónicos sean efectivos para dejar de fumar. Los estudios han mostrado que no son eficientes para la cesación tabáquica, por lo que no se recomiendan. Además, se han reportado efectos secundarios en quienes los usan e inclusive riesgo de continuar con la adicción a la nicotina, pero cambiando de dispositivo de consumo. **¡Ten cuidado!**

Sabemos que hay pacientes para quienes es difícil dejar de fumar, otros que no quieren, otros que casi no lo logran y otros que sí lo logran. Esto depende de muchos factores, pero todos ellos son considerados cuando tú pides ayuda profesional para dejar de fumar.

Y tú... ¿ya te animaste?

“Yo pienso que los cigarrillos electrónicos y las pastillas tienen unas consecuencias que no conocemos para nuestro cuerpo”.

“Otra amiga lo intentó con los parches, pero no le funcionó mucho. La gente asocia los chicles con nicotina al cigarrillo, con la sensación de tenerlo en la boca y aspirarlo”.



5

¿Qué pasa si lo intento y recaigo?



“Mira, si quieres recuperarte bien tienes que empezar a dejar de fumar, por lo menos reduce de poquito en poquito y verás que la cicatrización va a ser excelente”.

“Al comienzo uno cree que puede dejarlo y realmente, uno puede dejarlo. Pero luego uno no se da cuenta de que hay tentaciones, y toca empezar a ponerles cuidado”.

Como en todo proceso humano, cuando existe el deseo de dejar de fumar y se busca ayuda idónea, se avanza, pero también se puede tener algún desliz o una recaída. Si esto ocurre, lo importante es no abandonar la idea de dejar este hábito atrás y explorar otros caminos hasta encontrar una estrategia que funcione mejor.

¿En qué consiste una recaída?

Es volver al hábito de fumar después de un período de abstinencia (Cochrane, 2021).

¿En qué consiste un desliz?

Es el término que se utiliza cuando se vuelve al consumo de tabaco y otros productos de tabaco y sus derivados después de un período de abstinencia. Un descuido o desliz podría definirse como una o dos caladas de un cigarrillo. Esto puede dar pie a una recaída o se puede recuperar la abstinencia. Algunas definiciones de abstinencia continua, sostenida o prolongada requieren abstinencia completa, pero otras permiten un número limitado o una cierta duración de deslices. (Cochrane, 2021).

El profesional de la salud que te acompaña durante el tratamiento seguramente te ofrecerá ayudas adicionales para tu recaída; además del apoyo, explorarán juntos las razones de la recaída, de forma tal que se pueda reestructurar el plan de terapia farmacológica y no farmacológica que tenías. Juntos evaluarán tu caso, los logros y las necesidades de apoyo futuro. Las recaídas son también parte del proceso; esta es una historia con pequeñas y grandes victorias. Lo importante es continuar, seguir intentándolo hasta lograrlo.

¡No te desanimes!



6 ¿Qué pasa con las personas fumadoras pasivas?



“Siento que es importante que se den cuenta de nosotros los fumadores pasivos y que nos pregunten, porque a uno le afecta más. Yo soy fumadora pasiva y es fundamental que también yo pueda tener un tratamiento; y que el fumador activo no piense sólo en él mismo cuando vaya a fumar”.

“Si el médico explicara todo lo que le puede pasar si ella sigue fumando, o lo que me puede pasar a mí, sobre todo, y le dijera todo lo que está pasando, siento que la motivaría a dejarlo”.

Unos son los que fuman y otros los que pueden enfermar.

Es necesario tomar conciencia de la existencia de esas personas consumidoras de tabaco, que pueden ser nuestros familiares, amigos o compañeros de trabajo, que por encontrarse en nuestra casa, lugar de trabajo o espacio público compartido, reciben nuestro humo y terminan consumiendo tabaco sin siquiera saberlo. El humo del tabaco tiene un impacto negativo sobre la salud de todos. Por eso, todo aquel que está cercano a un fumador, puede estar en riesgo. **¡Así que te arriesgas y también pones en riesgo a los demás!**

Los fumadores pasivos se llevan la peor parte.

Es importante que, como persona fumadora pasiva, también hables de tus problemas. Si no eres escuchada, trata de impactar con imágenes o ayudas visuales que te permitan mostrar a las personas fumadoras que no solo están afectándose a sí mismas sino también a ti. No tienes por qué aspirar el humo de los demás. Tú no tomaste la decisión de fumar. Si estás en esta situación, debes pedirle a la persona que fuma y está llenando de humo tu ambiente, que busque ayuda. Debes insistir en que en nuestro país todos los espacios cerrados deben estar libres de tabaco, aunque todo el territorio debería estar libre de tabaco. **¡Cero Tabaco!**



7 Las embarazadas no podemos tener malas compañías



“Yo sí dejé de fumar, y eso fue porque le cogí fastidio cuando quedé embarazada; un año después de que nació mi hijo volví a intentarlo y ya no fui capaz... definitivamente tuve el valor de dejarlo”.

Uno de los estados más interesantes en la vida de las mujeres es el del embarazo. Se dan muchos cambios en ellas y requieren mejorar al máximo su calidad de vida y seguir hábitos saludables. ¿Pero qué pasa si una mujer embarazada es consumidora de tabaco?

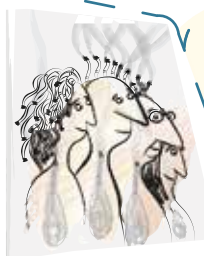
Cuando a una mujer le comunican la buena noticia de su embarazo, los profesionales de la salud que realizan la consejería de cuidado prenatal van a preguntarle sobre el consumo de tabaco y otros productos de tabaco y sus derivados y le van a brindar todo el apoyo para que abandone el cigarrillo en caso de respuesta afirmativa.

Acompañarán a la gestante en su proceso de abstinencia, con todos los recursos disponibles que hemos mencionado anteriormente, haciendo énfasis en la importancia de transformar sus hábitos y abandonar el consumo de tabaco y otros productos de tabaco y sus derivados lo más temprano posible en la gestación; buscando además mantener la cesación de manera permanente luego del parto.

Si conoces a alguna conocida, amiga, vecina o colaboradora que está embarazada, debes compartirla esta información tan importante.

¡Busca ayuda ya!

“A veces, sí hay tiempo para fumarse un paquete de cigarrillos, pero no hay tiempo para acudir a un especialista”.



**Después de esta información,
esperamos que tu siguiente paso
sea pedir ayuda.**



Cuando estés buscando ayuda, trata de comunicar lo que sientes y por qué quisieras dejar de fumar. No todas las razones son similares. No todos compartimos una historia común. Tu caso es muy diferente al de tus amigos o familiares y, por esa razón, busca ayuda de profesionales de la salud que te puedan guiar.

También apóyate en tu núcleo familiar o en las personas más cercanas, que pueden constituirse en pilares para que logres dejar el tabaco, antes de este arruine tu proyecto de vida, tus relaciones familiares y de pareja, tus interacciones sociales, tu imagen social y tu productividad, entre muchas otras cosas.

No debes sentirte culpable de nada. Ya diste el primer paso, decidiste cambiar. Tu nueva necesidad de cambio es lo que te debe impulsar hacia un futuro sin cigarrillo. Y no olvides, el mejor tratamiento es mantener hábitos saludables. **¿Cuáles son los tuyos?**

¡Por una vida libre de tabaco!

Con mi falso amigo el tabaco:

Mis gastos de bolsillo aumentan

Mis dientes se manchan.

Mi piel se reseca.

Mis años se acortan.

Mi apariencia se opaca.

Mis amigos se alejan por el desagradable olor que tengo en mis ropas.

Sin el tabaco en mi vida:

Duermo mejor.

Hago ejercicio.

Luzco más saludable.

Estoy más tranquilo.

Quienes me rodean pueden disfrutar mi compañía.

Gozo de una mejor salud y calidad de vida.

Beneficios obtenidos a medida que se deja el consumo de cigarrillo

**20
Minutos**

La presión arterial, frecuencia cardiaca y temperatura corporal se normalizan.

**8
Horas**

Mejora la oxigenación pulmonar

**72
Horas**

Aumenta la capacidad pulmonar y se beneficia la función bronquial. Mejora el sentido del gusto y del olfato.

**15 Días a
3 meses**

Disminuye la tos, el cansancio la sensación de ahogo y fatiga, así como las infecciones respiratorias. Mejora la circulación sanguínea y el funcionamiento pulmonar.

**9
Meses**

Se reduce notablemente la tos, la congestión y la sensación de falta de oxígeno.

**De 10 a
15 años
sin fumar**

Dismunuyen las probabilidades de desarrollar cáncer pulmonar, de vejiga, boca, laringe y las enfermedades del corazón.



Beneficios para la salud al abandonar el consumo de tabaco y otros productos de tabaco y sus derivados

Existen beneficios inmediatos y a largo plazo para la salud de quienes dejan de fumar.

Tiempo desde que se deja de fumar

Beneficios para la salud

En 20 minutos

Descienden la frecuencia cardíaca y presión arterial.

12 horas

El nivel de monóxido de carbono en sangre desciende a niveles normales.

2-12 semanas

Mejora la circulación y aumenta la capacidad pulmonar.

1-9 meses

Disminuyen la tos y la disnea.

1 año

Su riesgo de padecer cardiopatía coronaria es cerca de la mitad del riesgo de una persona fumadora.

5 años

De 5 a 15 años después de dejar de fumar, su riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular se reduce al riesgo de una persona no fumadora.

10 años

Su riesgo de padecer cáncer de pulmón desciende a cerca de la mitad del riesgo de una persona fumadora, y disminuye su riesgo de sufrir cáncer de boca, garganta, esófago, vejiga urinaria, cuello uterino o páncreas.

15 años

El riesgo de padecer una cardiopatía coronaria es igual al de una persona no fumadora.

Beneficios para todas las edades y personas que ya tienen problemas de salud relacionados con el consumo de tabaco. Estas personas todavía pueden obtener grandes beneficios de dejar de fumar.

Edad al momento de dejar de fumar

Beneficios en comparación con aquellos que siguieron fumando

A los 30

Aumenta casi 10 años la esperanza de vida.

A los 40

Aumenta 9 años la esperanza de vida.

A los 50

Aumenta 6 años la esperanza de vida.

A los 60

Aumenta 3 años la esperanza de vida.

Tras la aparición de alguna enfermedad potencialmente mortal

Beneficio rápido: Las personas que dejan de fumar después de haber tenido un infarto de miocardio ven disminuir en 50% sus probabilidades de tener otro infarto.



- El dejar de fumar reduce el exceso de riesgo de muchas enfermedades infantiles relacionadas con el humo del tabaco, como las enfermedades respiratorias (por ejemplo, asma) y las infecciones de oído.
- El dejar de fumar disminuye las probabilidades de sufrir impotencia, tener dificultades para quedar embarazada, tener nacimientos prematuros, tener bebés con peso bajo al nacer y sufrir abortos espontáneos.

Fuente: World Health Organization (2014). *A guide for tobacco users to quit*. Versión oficial en español de la obra original en inglés.



Riesgos a los que se exponen las personas fumadoras

Riesgos inmediatos:

Disnea, agravamiento del asma, aumento del riesgo de padecer infecciones respiratorias, daño al feto, impotencia e infecundidad.

Riesgos a largo plazo:

Infarto de miocardio y accidente cerebrovascular, cáncer de pulmón y de otros tipos (por ejemplo, laringe, boca, faringe, esófago, páncreas, estómago, riñón, vejiga, cuello uterino y leucemia mielocítica aguda), enfermedades pulmonares obstructivas crónicas (bronquitis crónica y enfisema), osteoporosis, discapacidad a largo plazo y necesidad de atención prolongada.

Riesgos ambientales:

Aumento del riesgo de cáncer de pulmón y cardiopatías de los cónyuges; aumento del riesgo de peso bajo al nacer, síndrome de muerte súbita del lactante, asma, otitis media e infecciones respiratorias de los hijos de fumadores.

Fuente: Versión oficial en español de la obra original en inglés A guide for tobacco users to quit © World Health Organization (2014).

Fuente: Directrices para promover la cesación del consumo de tabaco y atención del tabaquismo.

Glosario

- ⊙ **Abstinencia:** Período en el que se deja de fumar, es decir, se deja de consumir cigarrillos u otros productos de tabaco. Puede definirse de varias formas: abstinencia de prevalencia puntual; abstinencia prolongada; abstinencia continua / sostenida (Cochrane, 2021).
- ⊙ **Adicción al tabaco:** Conjunto de manifestaciones comportamentales, cognitivas y fisiológicas que se desarrollan tras un consumo repetido de tabaco. Suelen consistir en un intenso deseo de consumir tabaco, dificultad para controlar ese consumo, persistencia en este pese a sus consecuencias graves, asignación de mayor prioridad al consumo de tabaco y otros productos de tabaco y sus derivados que a otras actividades u obligaciones, aumento de la tolerancia y un estado físico de abstinencia cuando se difiere o abandona el consumo (MSPS, 2016).
- ⊙ **Cesación:** También se llama “dejar de fumar”. El objetivo del tratamiento es ayudar a las personas a lograr la abstinencia de fumar. También se utiliza para describir el proceso de cambio de comportamiento (Cochrane, 2021).
- ⊙ **Consejería:** Guía psicológica y asesoramiento práctico en el que se entrena a las personas fumadoras para identificar y afrontar los eventos y problemas que se relacionan con fumar o con el riesgo de recaída (MS, 2014; MSPS, 2016).
- ⊙ **Consejería breve:** Intercambio de información y mensajes verbales para la cesación del consumo de tabaco y otros productos de tabaco y sus derivados, suministrada en menos de 10 minutos en función de los recursos para ayudar a las personas consumidoras de tabaco a abandonarlo. Pueden ser realizadas por la mayoría de los profesionales de la salud entrenados, principalmente médicos y enfermeras (MS, 2014; MSPS, 2020).
- ⊙ **Consejería cognitivo-conductual:** Tratamiento de las dependencias física, psicológica y social asociadas al consumo de tabaco y otros productos de tabaco y sus derivados. Se trabaja en las modalidades de terapia grupal o individual (MS, 2014; MSPS, 2020).



- ⊙ **Consejería intensiva:** Tratamientos más integrales que se pueden realizar durante múltiples visitas en períodos de tiempo más largos, y que pueden ser administrados por más de un profesional de salud. Son apropiadas en todos los consumidores de tabaco dispuestos a participar en ellas (MS, 2014; MSPS, 2020).
- ⊙ **Deseo imperioso de fumar:** Manifestación intensa del síndrome de abstinencia. Es el deseo imperioso de fumar que se percibe como difícil de refrenar. Lo padecen más del 80 % de los fumadores después de 8 a 12 horas sin fumar. Se relaciona con la tasa de recaída. (MSPS, 2016).
- ⊙ **Farmacoterapia:** Tratamiento que utiliza fármacos, por ejemplo, NRT, Bupropión y/o Vareniclina (Cochrane, 2021).
- ⊙ **Consumidor de tabaco:** Persona que ha fumado por lo menos un cigarrillo en los últimos 6 meses (MSPS, 2016).
- ⊙ **Consumidor de tabaco diario:** Persona que ha fumado por lo menos un cigarrillo al día, durante los últimos 6 meses (MSP, 2009).
- ⊙ **Consumidor de tabaco ocasional:** Persona que ha fumado menos de un cigarrillo al día; asimismo se lo debe considerar como fumador (MSP, 2009).
- ⊙ **Fumador pasivo:** Persona que no fuma, pero que respira el humo de tabaco ajeno o humo de segunda mano o humo de tabaco ambiental (MSP, 2009).
- ⊙ **Humo de segunda mano:** También se llama humo de tabaco ambiental [HTA]. Una mezcla de humo exhalado por fumadores y humo de cigarrillos, puros, pipas, etc., que arden sin llama. La mezcla de humo contiene gases y partículas que incluyen nicotina, carcinógenos y toxinas (Cochrane, 2021).
- ⊙ **Nicotina:** Alcaloide derivado del tabaco, responsable de los efectos psicoactivos y adictivos del tabaquismo (Cochrane, 2021).
- ⊙ **Reducción de daños:** Estrategias para reducir el daño causado por el uso continuo de tabaco/nicotina, como reducir la cantidad de cigarrillos fumados o cambiar a diferentes marcas o productos, por ejemplo, productos de exposición potencialmente reducida (PREP), tabaco sin humo, etc. (Cochrane, 2021).

- ⊙ **Parar el consumo de tabaco y otros productos de tabaco y sus derivados:** A menudo se utiliza para describir el resultado que se mide en los ensayos que son relevantes para la revisión. Por ejemplo, dejar de fumar es el resultado que se utiliza en las revisiones de las formas de ayudar a los fumadores a dejar de fumar. El resultado exacto en términos de la definición de abstinencia y el tiempo que ha transcurrido desde que se intentó dejar de fumar puede variar de un ensayo a otro (WHO, 2014).
- ⊙ **Síndrome de abstinencia:** Conjunto de síntomas que se presentan al dejar de fumar o por reducción significativa del número de cigarrillos. La abstinencia de nicotina genera ansiedad, irritabilidad, dolor de cabeza, hambre, temblor, trastornos del sueño y deseo vehemente por cigarrillos u otras fuentes de nicotina. Estos síntomas alcanzan su punto máximo de 12 a 24 horas después de dejarlo (Cunningham et al, 2005).
- ⊙ **Tabaquismo:** Enfermedad crónica de naturaleza adictiva al cigarrillo, que se asocia con una acentuada vulnerabilidad a la recaída (MSPS, 2020).





UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA



**Instituto Nacional
de Cancerología**
Colombia
Por el control del cáncer