

Multimed 2018; 22(3)

MAYO-JUNIO

COMUNICACIÓN BREVE

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE GRANMA  
FILIAL DE CIENCIAS MÉDICAS DR. EFRAÍN BENÍTEZ POPA  
BAYAMO, GRANMA**

**Hábito de fumar. Cómo abandonar este mal hábito a través de consejería por el médico de familia**

**Habit of smoking. How to give up this bad habit through counselling by the family doctor**

**Esp. II MGI Sara Otero Naranjo, Esp. II MGI Pilar Escalona Guevara, Lic. Humanidades Inés Rivero Otero.**

Filial de Ciencias Médicas Dr. Efraín Benítez Popa. Bayamo. Granma, Cuba.

**RESUMEN**

Se exponen algunos consejos para facilitarle a los médicos de familia el abordaje de las personas dependientes del tabaco que acudan a su consulta con la intención de dejar de consumirlo.

**Palabras clave:** fumar, cese del hábito de fumar, médico de familia, consejeros

**ABSTRACT**

Some tips are presented to make it easier for family doctors to approach people dependent on tobacco who come to your practice with the intention of stopping it.

**Key words:** smoking, smoking cessation, family physicians, counselors.

## INTRODUCCIÓN

El tabaquismo es la causa más importante de muerte en el mundo si se tiene en cuenta que las enfermedades cardiovasculares y las neoplasias que ocupan las dos primeras, tienen alguna relación directa con esta adicción.

Dejar de fumar o dejar de usar tabaco libre de humo es difícil, pero cualquiera puede hacerlo.<sup>1</sup> Casi todos los fumadores que quieren dejar este terrible hábito tienen que intentarlo una y otra vez para lograrlo. Lo más importante de todo es no rendirse y tener siempre en la mente que sí es posible dejar de fumar.<sup>2</sup>

En esta comunicación se ofrecen al médico de familia algunos consejos que deben transmitirse a las personas adictas al tabaco y que asistan a la consulta o sean captadas en sus domicilios para intentar que cesen la habituación tabáquica o tabaquismo, como se le conoce en la literatura científica.

## DESARROLLO

Mucho se ha escrito sobre el mal hábito de fumar y las repercusiones sobre la salud del fumador y de quienes le rodean. También se han propuesto múltiples técnicas terapéuticas que incluyen fármacos, parches de nicotina, gomas de mascar con esa sustancia, psicoterapias de los más diversos tipos, individuales y en grupos, entre otras.

A continuación, se ofrecen algunos consejos al médico de la familia para que, en su relación con este tipo de enfermos, logre que los hagan suyos con la finalidad que se conviertan en participantes activos de su recuperación.

1. Es primordial que el sujeto sea consciente que padece tabaquismo, pues muchas personas consideran que fuman porque les gusta, porque no les hace daño, porque les calma los nervios, porque les quita el apetito y no los hace engordar, y un largo etcétera, capaz de incluir las más disímiles justificaciones, lo cual es común a todas las habituaciones. Y estas justificaciones son autoengaños. El fumador tiene un problema de salud.

2. Es primordial que el sujeto sea consciente de su autodestrucción, de su "espíritu suicida a largo plazo", pues al fumar su salud se daña y le produce, antes que cáncer, una serie de molestias a nivel de la boca, el aparato respiratorio, el corazón, las arterias, el estómago, los órganos sexuales, los nervios periféricos, en fin, en todo el cuerpo, lo cual disminuye su calidad de vida.

3. Es aconsejable que la persona que intenta dejar de fumar no piense en todo el tiempo que se propondrá dejar de hacerlo. Muchas personas dicen: "*No voy a fumar más*". Eso es funesto, pues quien dice tal cosa comenzará a boicotear su decisión con reflexiones como: "*¿Tú sabes lo que significa que más nunca pueda fumarme un cigarrillo?*" "*¿Y cuándo me tome un buchito de café?*" "*¿Y cuándo me tome un trago?*". Y otras similares que minan la decisión tomada a tan largo plazo. Esta expresión es un error, suprímla.

4. Es necesario que la persona tenga reales deseos de abandonar ese mal hábito. Si no está preparado para dejar de fumar es preferible que no lo intente, por el momento, pues de hacerlo sin estar en realidad decidido, volverá a fumar y esa "recaída" le servirá de justificación sobre lo difícil que resulta "dejar el vicio", porque lo intentó y no lo logró. Eso reforzará la adicción. Pero, ese aparente fracaso le dará un sentimiento de ineficacia, de no tener voluntad que será reforzado por quienes le rodean y le hará incrementar el consumo de cigarrillos.

5. Una vez que la persona está decidida a dejar de fumar debe prepararse psicológicamente para sentirse mal, para sentirse irritable, somnoliento, intranquilo, con deseos de fumar muy intensos, que son los síntomas del llamado síndrome de supresión o síndrome de abstinencia, siempre presentes con mayor o menor intensidad cuando se suspende de pronto un tóxico al cual se está habituado. También es necesario que el fumador sepa que esos malestares, al igual que el deseo de fumar, pasan. Son intensos, pero pasajeros. Invítelo a que continúe manteniendo su decisión de no fumar, a pesar de ellos; y ese mal rato pasará y habrá ganado una batalla más en su lucha.<sup>1,3</sup>

6. Si vuelve a fumar sólo saciará el deseo momentáneo de quitarse el malestar que le está ocasionando no hacerlo, pero mientras más tiempo continúe en contacto con el tóxico, mayores serán los malestares cuando se decida dejarlo nuevamente. Es común

a cualquier habituación que los síntomas de supresión sean más intensos mientras mayor sea el transcurso en contacto con el tóxico y si se incrementa su cantidad.

7. Es conveniente que el individuo tome conciencia que si satisface ese deseo momentáneo estará posponiendo la toma de su decisión más sensata, que es dejar de fumar, lo cual favorecerá su salud y la de los suyos.

8. Es fundamental, pensar en no fumar hoy. Es importante que el individuo reconozca que no le debe interesar el día de mañana, pues esa fecha nunca llegará. Mañana volverá a ser hoy. Su vida está formada por muchos hoy y ningún mañana.

Antiguamente en Cuba se podía leer en algún establecimiento privado: "Hoy no fío, mañana sí". Y mañana encontraba el mismo cartel con el mismo mensaje, porque ese mañana en el que se fiaba no llegaba nunca. Siempre era hoy. Este consejo tiene mucho que ver con esa frase. La única diferencia es que evitamos –hacer referencia al mañana. A eso se denomina abstinencia de veinticuatro horas en el tratamiento del alcoholismo, otra habituación patológica.<sup>4,5</sup>

9. Hay que advertir al fumador que debe mantenerse alerta y no bajar la guardia y recordar siempre que hay que mantener al enemigo (el cigarro) lejos de usted, pues con los enemigos, y el tabaco lo es, no se "coqueta". Debe sugerirle que desaparezca los ceniceros, que bote las colillas, que se deshaga de las cajetillas que todo fumador guarda. Invítelo a que evite los lugares donde se fuma y a los fumadores, aunque sean sus amigos o familiares. Si ellos están en la sala, sugiérale que vaya para el patio.

10. Debe enseñar al sujeto la importancia de aprender a decir NO, pues como fumador que es, le brindarán cigarros y esa debe ser su respuesta, sin dar muchas explicaciones, no está obligado a ello.

11. Sugiera al sujeto que lea sobre técnicas para dejar de fumar que complementarán su decisión y le harán sentir más seguro.

12. Debe indicarle a la persona que debe autoestimularse, autopremiarse por lo logrado. Se puede comprar algún regalo con el dinero ahorrado por su decisión de dejar el mal hábito.

13. Es importante aconsejarle que ayude a otros a dejar de fumar, ínstelos a, igual que él lo ha hecho a enfrentar la vida sin cigarros.

14. Es conveniente que el individuo evalúe sus progresos en salud (respira mejor, no tose en las mañanas, es sexualmente más capaz, no tiene dolor en las piernas, ni peste a cigarros en el aliento, ni quemaduras en las ropas, ni manchas de nicotina en manos y dientes, etc.).

15. Recuérdele siempre que NO PUEDE OLVIDAR QUE ES UN FUMADOR HASTA QUE SE MUERA. No debe ser autosuficiente y creer que porque lleva diez años sin fumar ya está curado. No se lo crea. Más fácil es que se considere un fumador abstinente y evitar llevarse el primer cigarrillo a la boca. <sup>6</sup>

16. Invítelo a que disfrute de los comentarios favorables de sus familiares y amigos sobre usted, su nueva imagen, su voluntad por vencer su habituación, su capacidad para tomar una decisión a tiempo, y otros muchos halagos que le harán. Recuerde: si hay una cosa útil que usted puede hacer es dejar de fumar. <sup>7</sup>

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Tabaquismo: consejos sobre cómo dejar de fumar [Internet]. [citado 17 Oct 2017]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001992.htm>.
2. Recetas naturales para comenzar a dejar el hábito de fumar. [Internet]. [citado 17 Oct 2017]. Disponible en: <https://mejorconsalud.com/recetas-naturales-para-comenzar-dejar-el-habito-de-fumar/>.
3. Pérez Barrero SA. Psicoterapia para aprender a vivir. Santiago de Cuba: Editorial Oriente; 2001.
4. Fumar pasos para ayudarle a eliminar el hábito[Internet]. 2017. [citado 17 Oct 2017]. Disponible en: [http://www.objetivobienestar.com/dejar-de-fumar\\_27\\_119.html](http://www.objetivobienestar.com/dejar-de-fumar_27_119.html).

5. Pérez Barrero SA. Confesiones de un psiquiatra. Santiago de Cuba: Editorial Oriente; 2008.

6. Sevilla Martínez M. Seis consejos para dejar de fumar [Internet]. 2015 [citado 17 Oct 2017]. Disponible en: <http://www.cuidateplus.com/bienestar/2015/05/29/seis-consejos-fumar-69791.html>.

7. Universia España. 5 consejos para acabar con tus malos hábitos [Internet]. 2012 [citado 17 Oct 2017]. Disponible en: <http://noticias.universia.es/en-portada/noticia/2012/10/16/974867/5-consejos-acabar-malos-habitos.html>.

Recibido: 14 de marzo de 2018.

Aprobado: 23 de abril de 2018.

*Sara Otero Naranjo*. Filial de Ciencias Médicas Dr. Efraín Benítez Popa. Bayamo. Granma, Cuba. Email: [ines@fcmb.grm.sld.cu](mailto:ines@fcmb.grm.sld.cu).