

# Principales consejos para dejar de fumar



Todos sabemos que fumar es perjudicial. Está asociado a todo tipo de enfermedades, incluido el ictus. Aunque, a veces, ni siquiera los datos puros y duros bastan para convencernos de abandonar el hábito. Si se está planteando fumar menos o dejarlo del todo, tenga presentes los siguientes aspectos positivos que le servirán de apoyo:

## **CONSEJO N.º 1: PIENSE EN LOS BENEFICIOS PARA SU SALUD**

Las personas que fuman tienen entre tres y cuatro veces más probabilidades de sufrir un ictus que quienes no lo hacen (1). No obstante, el tabaco está clasificado como uno de los diez factores de riesgo modificables, es decir, pequeños cambios en la vida como, por ejemplo, perder peso o practicar ejercicio, que pueden reducir el riesgo de ictus (2). Cada vez que sienta la tentación de coger la cajetilla, piense en el tiempo adicional que podría disfrutar con su familia.

## **CONSEJO N.º 2: NO ESTÁ SOLO**

Dejar de fumar es muy difícil, pero dispone de mucho apoyo en caso de necesitarlo. Además de hablar con su médico o con su farmacéutico, quien le puede recomendar suplementos de nicotina, como parches y chicles, la mayoría de los países disponen de planes nacionales de ayuda frente al tabaquismo o páginas web donde se puede obtener ayuda y asesoramiento. Tener una pareja que fuma también aumenta el riesgo de sufrir un ictus, de ahí que las ventajas de dejar de fumar beneficien a todos. (1) Involucre a familiares y amigos para que le ayuden en cada paso del camino.

### **CONSEJO N.º 3 DESE ALGÚN CAPRICHO CON EL DINERO AHORRADO**

El coste del ictus en Europa es de unos 45.000 millones de euros, con lo que, si todos dejáramos de fumar, se estima que los servicios sanitarios podrían ahorrar hasta una quinta parte del dinero gastado en asistencia al ictus (1). Piense también en el dinero que usted podría ahorrar. ¿Por qué no empezar a ahorrar el dinero que normalmente se gastaría en cigarrillos y permitirse algún capricho especial al final de cada mes? Todo son ventajas.

### **CONSEJO N.º 4: CUANTO MÁS TIEMPO LO DEJE, MÁS NOTARÁ LA DIFERENCIA**

Puede que al principio de dejar de fumar no note una diferencia espectacular, pero su cuerpo sí lo notará. Al cabo de ocho horas el nivel de oxígeno recupera su valor normal y el de nicotina se reduce en más de la mitad. Al cabo de un período que oscila entre tres y nueve meses, la función pulmonar mejora en un 10 % y, al cabo de un año, el riesgo de infarto se reduce a la mitad. A partir de los 15 años, el riesgo de ictus viene a ser el mismo que el de alguien que nunca ha fumado. Todas ellas son razones de peso para dejar de fumar (4).

### **CONSEJO N.º 5 UNA BAJADA DEL CONSUMO YA ES BUENA**

Durante más de 20 años, los estudios han demostrado que el riesgo asociado al tabaco y al ictus depende de la dosis. En otras palabras, cuanto más se fuma, mayor es el riesgo de ictus. De hecho, un estudio puso de relieve un aumento medible entre el riesgo que supone fumar diez cigarrillos al día y el riesgo asociado a fumar veinte (1). Por tanto, incluso una bajada del consumo puede resultar sumamente beneficiosa para la salud.

Referencias:

1. Reena S. Shah, John W Cole. (2010). Smoking and stroke: the more you smoke the more you stroke. *Expert Rev Cardiovasc Ther.*, 8 (7): 917-932. Doi: 10.1586/erc.10.56.
2. Xianwei Zeng, Aijun Deng, Yi Ding. The INTERSTROKE study on risk factors for stroke. Doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)32620-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)32620-4)  
[https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/the\\_burden\\_of\\_stroke\\_in\\_europe\\_-\\_challenges\\_for\\_policy\\_makers.pdf](https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/the_burden_of_stroke_in_europe_-_challenges_for_policy_makers.pdf) [Accedido en agosto de 2018]
3. [https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user\\_profile/smoking\\_and\\_the\\_risk\\_of\\_stroke.pdf](https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/smoking_and_the_risk_of_stroke.pdf)