

# Cómo dejar de fumar en tiempos de COVID-19 (opinión)



**Jorge Lozano Laín | Opinión | Bienestar y Consejería de la Región Monterrey**

Dentro del marco del **Día Mundial sin Tabaco** (que se conmemora el 31 de mayo), desde finales del 2020, la [Organización Mundial de la Salud](#) puso en marcha la campaña “Desafío para dejarlo”.

Bajo el lema “Comprométete a dejarlo durante la **COVID-19**” pretende que al menos 100 millones de personas a nivel global abandonen el uso de productos de tabaco y nicotina.

Actualmente, en el mundo son 780 millones de personas quienes afirman querer dejar de fumar.

En México, la **Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018** reporta que 15 millones de mexicanos mayores de 20 años fuman tabaco.



width="900" loading="lazy">

En el país, **51 mil 575 muertes son atribuibles a tabaco cada año**, las principales enfermedades asociadas son problemas cardiovasculares, enfermedades respiratorias crónicas y cáncer de pulmón.

Además, las personas que viven con estas afecciones son más vulnerables a las formas graves de la COVID-19.

Abandonar el consumo de tabaco no es fácil, menos aún con la carga añadida de tensiones sociales y económicas que la pandemia ha traído consigo. Sin embargo, los beneficios son prácticamente inmediatos.

A los 20 minutos de dejar de fumar se reducen la tensión arterial y la frecuencia cardíaca elevadas.

A las 12 horas, el nivel de monóxido de carbono en el torrente sanguíneo vuelve a la normalidad.

Entre la segunda semana y los tres meses, mejoran la circulación y la función pulmonar.

En un año, el riesgo de infarto se reduce a la mitad y en diez años, la posibilidad de tener cáncer de pulmón decrece sustancialmente.

**¿Por qué es tan difícil dejar de fumar?**

Fumar tabaco es tanto una adicción física como psicológica. La nicotina de los cigarrillos proporciona un subidón temporal y adictivo. Eliminar esa dosis regular de nicotina hace que su cuerpo experimente síntomas físicos de abstinencia y antojos.

Para dejar de fumar con éxito, deberá abordar tanto la adicción como los hábitos y rutinas que la acompañan.

### **Plan personal para dejar de fumar**

Un buen plan para dejar de fumar aborda tanto el desafío a corto plazo de dejar de fumar como el desafío a largo plazo de prevenir la recaída.

También debe adaptarse a sus necesidades específicas y hábitos de fumar.

Comience su plan para dejar de fumar con **START**:

#### **S = Selecciona una fecha para dejar de fumar.**

Elija una fecha dentro de las próximas dos semanas, de modo que tenga suficiente tiempo para prepararse sin perder la motivación para dejar de fumar. Si fuma principalmente en el trabajo, deje de hacerlo los fines de semana, de modo que tenga unos días para adaptarse al cambio.

#### **T = Transmite a tu familia, amigos y compañeros de trabajo que planeas dejar de fumar.**

Deje que sus amigos y familiares participen en su plan para dejar de fumar y dígales que necesita su apoyo y aliento para dejar de fumar. Busque un compañero para dejar de fumar que también quiera dejar de fumar. Pueden ayudarse mutuamente.

#### **A = Anticípate y planifica los desafíos que enfrentarás al dejar de fumar.**

La mayoría de las personas que vuelven a fumar lo hacen dentro de los primeros tres meses. Puede ayudar a superarlo preparándose con anticipación para los desafíos comunes, como la abstinencia de nicotina y los antojos de cigarrillos.

#### **R = Retira los cigarrillos y otros productos de tabaco de tu hogar, automóvil y trabajo.**

Lava tu ropa y refresca todo lo que huele a humo. Lava tu coche con champú, limpia las cortinas y la alfombra y vaporiza tus muebles.

#### **T = Toma tu tiempo para hablar con tu médico acerca de cómo obtener ayuda para dejar de fumar.**

Tu médico puede recetarte medicamentos para ayudar con los síntomas de abstinencia. También puedes obtener muchos productos sin receta en tu farmacia local, incluidos parches de nicotina, pastillas y chicle.



width="900" loading="lazy">

### **Identifica tus factores desencadenantes de fumar.**

Una de las mejores cosas que puedes hacer para ayudarte a tí mismo a dejar de fumar es identificar las cosas que te dan ganas de fumar, incluidas situaciones, actividades, sentimientos y personas específicas.

Mantén un diario de deseos, un diario de antojos puede ayudarte a concentrarse en tus patrones y desencadenantes. Durante una semana más o menos antes de la fecha para dejar de fumar, lleva un registro de lo que fumas. Ten en cuenta los momentos de cada día en los que anhelas un cigarrillo:

1. **¿Qué hora era?**
2. **¿Qué tan intenso fue el deseo (en una escala del 1 al 10)?**
3. **¿Qué estabas haciendo?**
4. **¿Con quién estabas?**
5. **¿Cómo te sentiste?**
6. **¿Cómo se sintió después de fumar?**

### **¿Fumas para aliviar sentimientos desagradables?**

A pesar de la comodidad que brindan los cigarrillos, es importante recordar que existen formas más saludables y efectivas de controlar los sentimientos desagradables.

Estos pueden incluir ejercicio, meditación, estrategias de relajación o simples ejercicios de respiración.

Para muchas personas, un aspecto importante de dejar de fumar es encontrar formas alternativas de manejar estos sentimientos difíciles sin recurrir a los cigarrillos.

### **Consejos para evitar desencadenantes comunes:**

#### **Alcohol.**

Mucha gente fuma cuando bebe. Intenta cambiar a bebidas no alcohólicas o bebe solo en lugares donde está prohibido fumar en el interior. Alternativamente, intenta comer nueces, masticar un palillo de cóctel o chupar una pajita.

#### **Otros fumadores.**

Habla sobre tu decisión de dejar de fumar para que las personas sepan que no podrán fumar cuando estén en el automóvil con ellos o tomando un café juntos. En su lugar de trabajo, busca no fumadores con quienes tomar tus descansos o busca otras cosas que hacer.

#### **Fin de una comida.**

Sin embargo, puedes intentar reemplazar ese momento después de una comida con otra cosa, como una pieza de fruta, un postre saludable, un trozo de chocolate o una barra de chicle.

#### **Prevenir el aumento de peso después de dejar de fumar.**

Si bien es cierto que muchos fumadores aumentan de peso dentro de los seis meses posteriores a dejar de fumar, el aumento suele ser pequeño, alrededor de cinco libras en promedio, y ese aumento inicial disminuye con el tiempo.

#### **Cuídate a ti mismo.**

En lugar de recurrir a los cigarrillos o la comida cuando se sienta estresado, ansioso o deprimido, escuche música edificante, juegue con una mascota o tome una taza de té caliente, por ejemplo.

Comer bocadillos sin culpa. Buenas opciones incluyen chicle sin azúcar, palitos de zanahoria y apio, o pimientos morrones en rodajas o jícama.

Hable con un experto en una línea telefónica para dejar de fumar. Llama para dejar de fumar.

#### **Teléfonos:**

Línea **TQueremos**: 44 22 95 3004

CIJ (Centros de Integración Juvenil): (818) 348 03 11; y (818) 333 14 75.

Línea de la Vida: 800 911 2000.

*\* El autor es director de Bienestar y Consejería de la Región Monterrey y profesor del Tec de Monterrey.*

**TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR LEER:**