

Respire, relájese..., no fume.

Dra. Celia B. Frerking

Directora

Centro Médico Simeco

Dr. Diego Sánchez Gelós

- Consultorio Tabaquismo SIMECO

- PMIG Hospital de Clínicas “José de San Martín” Consultorio de Tabaquismo

- Coordinador Médico del Programa Cesación Tabáquica del Instituto de Investigaciones Cardiológicas “Prof. Dr. Alberto C. Taquini” (UBA-CONICET)

sanchezgelos@gmail.com

BRITISH MEDICAL JOURNAL

LONDON SATURDAY SEPTEMBER 30 1950

SMOKING AND CARCINOMA OF THE LUNG **PRELIMINARY REPORT**

BY

RICHARD DOLL, M.D., M.R.C.P.

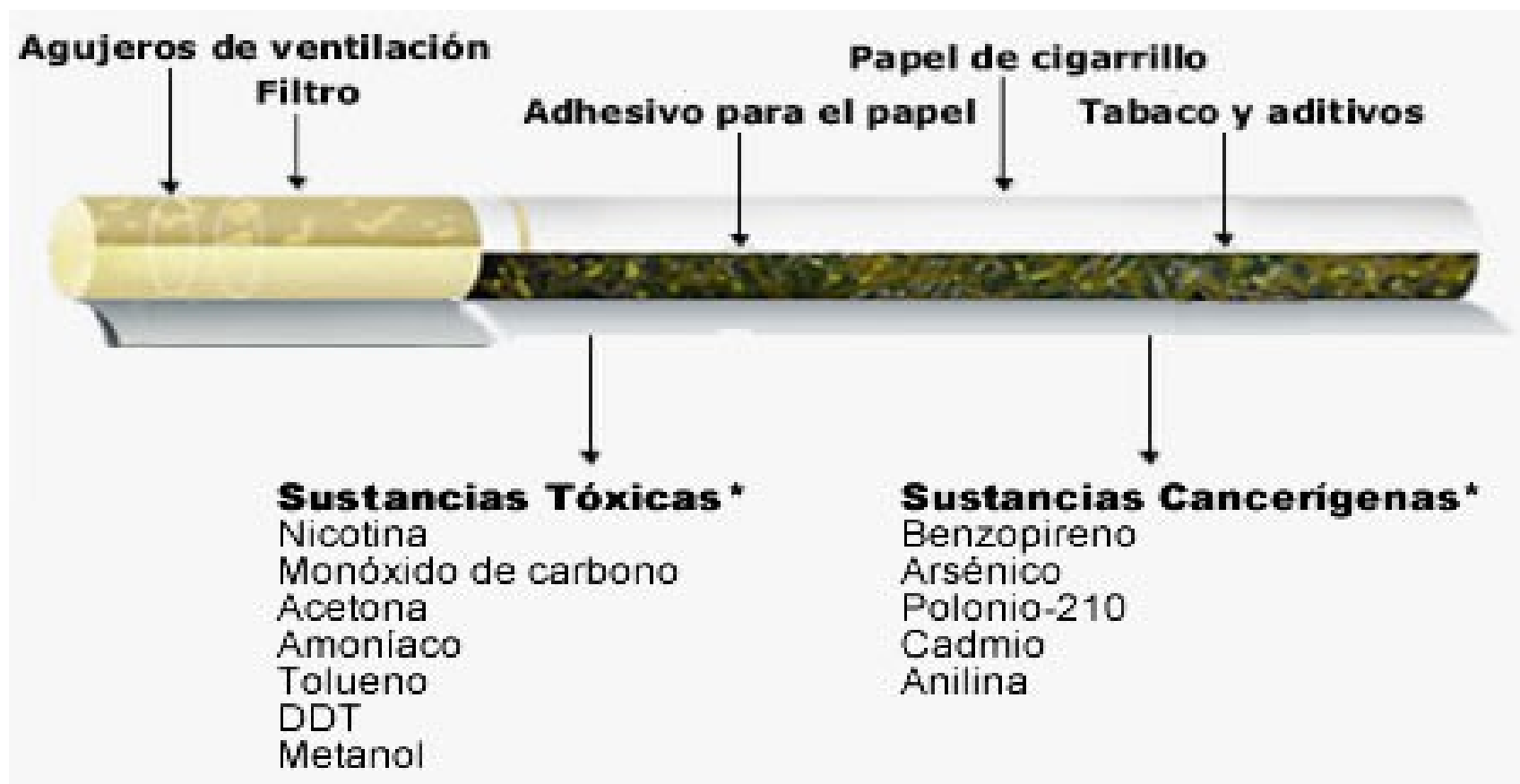
Member of the Statistical Research Unit of the Medical Research Council

AND

A. BRADFORD HILL, Ph.D., D.Sc.

Professor of Medical Statistics, London School of Hygiene and Tropical Medicine; Honorary Director of the Statistical Research Unit of the Medical Research Council

• Qué hay dentro de un cigarrillo?





COMPONENTES DE UN CIGARRILLO

Se estiman alrededor de 4,800 componentes

Gases

- Carbon monóxido
- Ácido cianhídrico
- Amónio
- Benceno
- Formaldeído



Partículas

- Nicotina
- Nitrosaminas
- Plomo
- Cadmio
- Polonio-210

11 carcinógenos humanos

CONSECUENCIAS SOBRE LA SALUD

■ Cáncer:

- Pulmón
- Laringe, faringe, cavidad oral, esófago
- Páncreas
- Vejiga y riñón
- Cervical y endometrial
- Gástrico
- Leucemia Mieloide Aguda

- Reduce la fertilidad en mujeres, nacimientos de bajo peso, síndrome de muerte súbita neonatal

■ Enfermedad Cardiovascular:

- Aterosclerosis Sub-clínica
- Enfermedad Coronaria
- ACV
- HTA

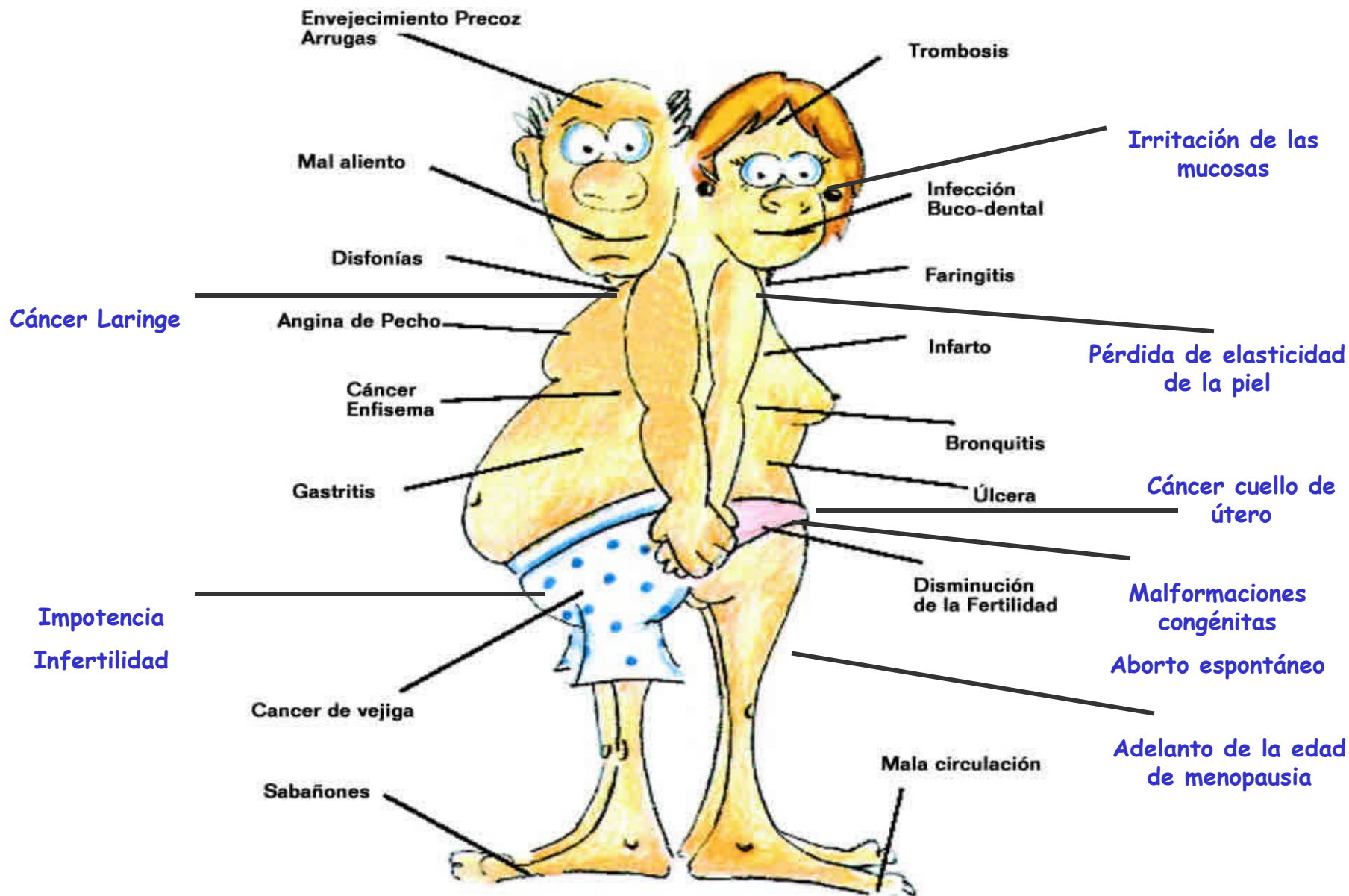
■ Enfermedades Respiratorias

- Enf. Agudas: neumonía
- Enf. Crónicas: EPOC

■ Cataratas

■ Periodontitis

Efectos sobre la salud, según sexo



Mortalidad atribuible al tabaquismo.

Mayores de 65 años.

Entre los 35 y 64 años.

Causas de muerte	Total n:13452	Hombres n: 10294	Mujeres N : 3158
Enfermedad Cerebrovascular	20%	17%	32%
Cancer de pulmón	24%	26%	17%
Cardiopatía isquémica	19%	20%	15%

Causas de muerte	Total n:25679	Hombres n: 17668	Mujeres N: 8011
Otras enfermedades cardíacas	23%	22%	26%
Cáncer de pulmón	17%	20%	10%
Cardiopatía isquémica	11%	10%	13%

TOTAL: 39.131 muertes anuales

ENCUESTA DE TABAQUISMO EN GRANDES CIUDADES DE ARGENTINA, 2004



encia de ta
Grupo de E

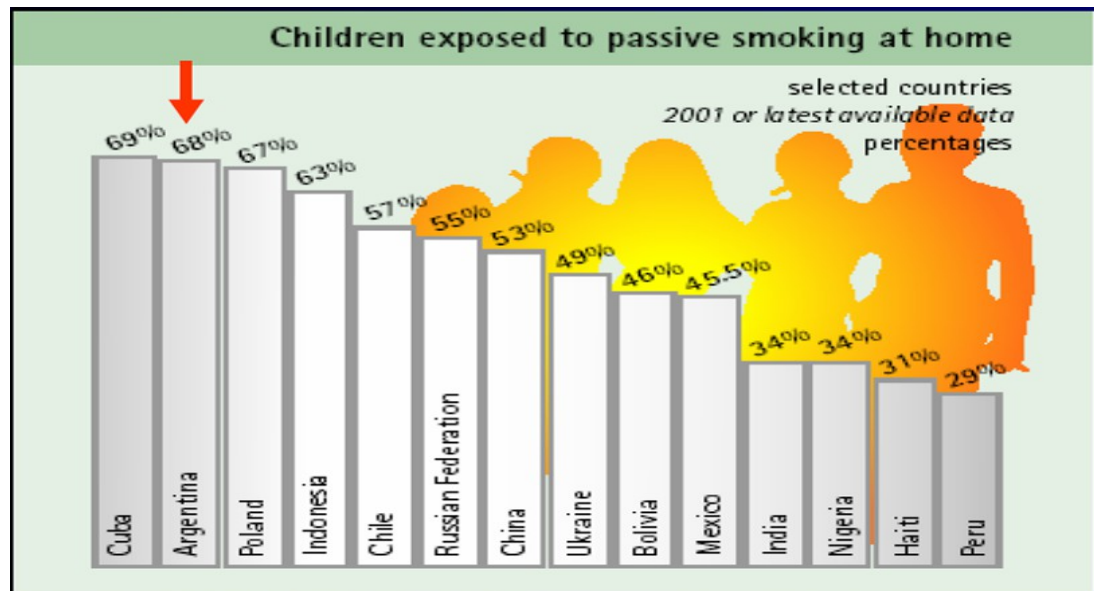


socioeconómico



Tabaquismo pasivo (Argentina)

- > tasa de adolescentes expuestos en sus hogares: **70%**
- Aprox. **60%** de las personas que no fuman están expuestas en sus hogares y **90%** fuera de sus hogares.



Daños asociados al Tabaquismo pasivo:

- Defectos en el desarrollo fetal:
 - Retardo del crecimiento
- Efectos Carcinogénicos:
 - Cáncer de pulmón y nasal
- Efectos Cardiovasculares:
 - Enfermedad coronaria
- Efectos Respiratorios:
 - **Niños:** infecciones agudas, asma inducción y exacerbación, síntomas crónicos,
 - **Adultos:** irritación nasal y conjuntival

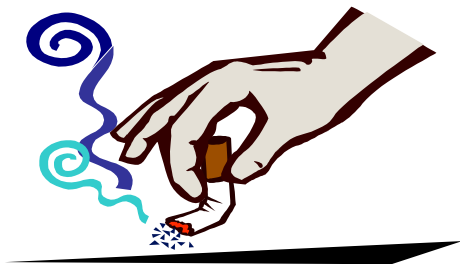
Aún en pequeñas
concentraciones el
humo de tabaco es
DAÑINO





LA (DIFÍCIL) DECISIÓN DE ABANDONAR EL TABACO.

- Al enfrentarse con cambios, mucha gente no está lista para actuar.
- El cambio no es un simple paso, sino un **PROCESO**.
- Generalmente, requiere de múltiples intentos (4 en promedio).



¿PODRÉ VIVIR SIN TABACO?

Formas de Cesación:

Cesación Espontánea

Consejo médico o del equipo de salud

Tratamiento individualizado

Tratamiento Grupal e individualizado

la asociación
con fármacos
aumenta
el éxito!!

DEJAR de FUMAR a cur

Abstract

Design Prospective study that has continued from 1951 to 2001.

Participants 34 439 male British doctors. Information about their smoking habits was obtained in 1951, and periodically thereafter; cause specific mortality was monitored for 50 years.

Main outcome measures Overall mortality by smoking habit, considering separately men born in different periods.

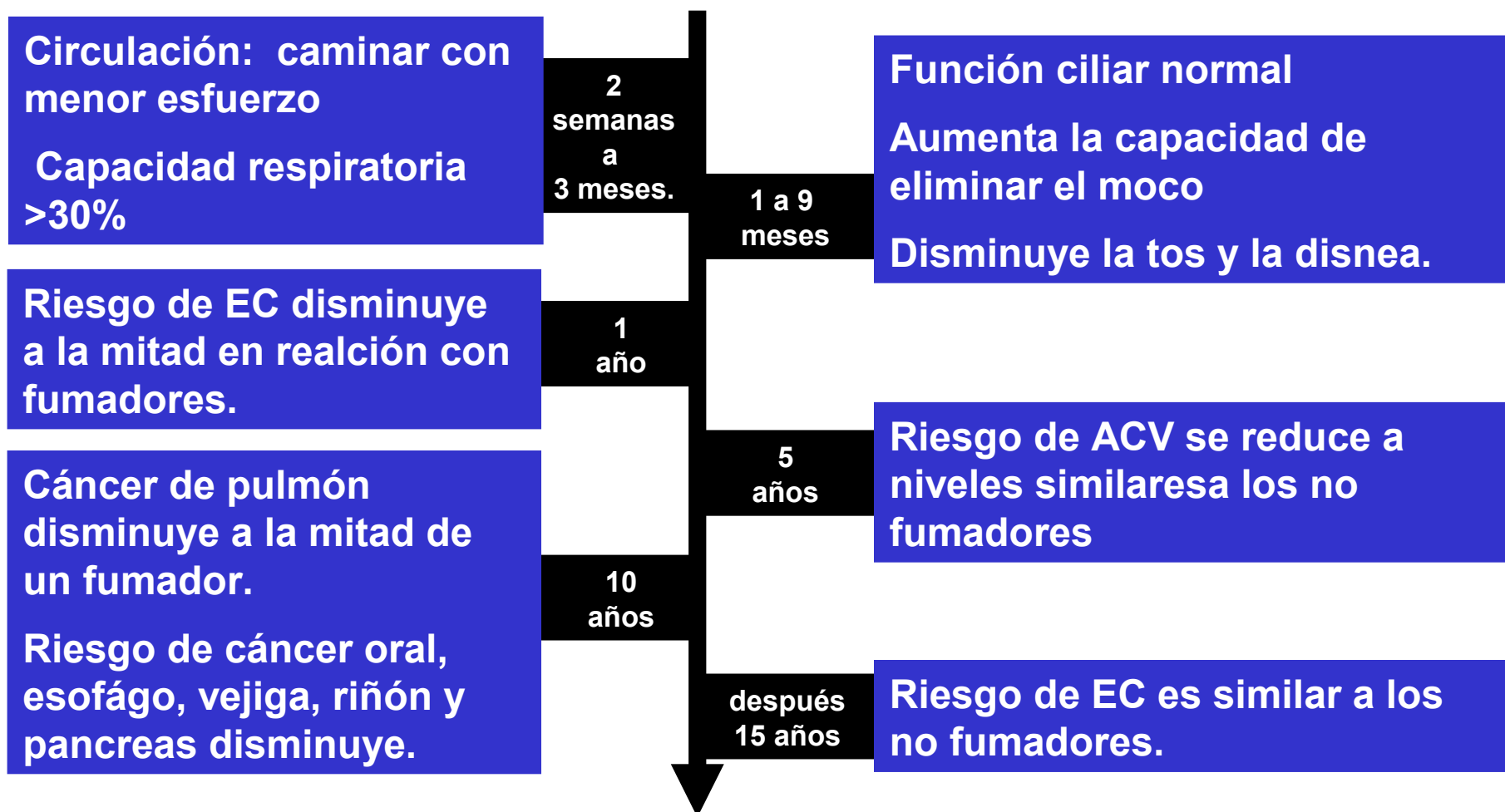
Results The excess mortality associated with smoking chiefly

...the disease became by the 1940s a major cause of death. Throughout the first half of the 20th century the hazards of smoking remained largely unsuspected.¹ Around the middle of the century, however, several case-control studies of lung cancer were conducted in Western Europe²⁻⁴ and North America,⁷⁻¹⁰ leading to a conclusion in 1950 that smoking was "a cause, and an important cause, of the disease."⁵

1951 prospective study

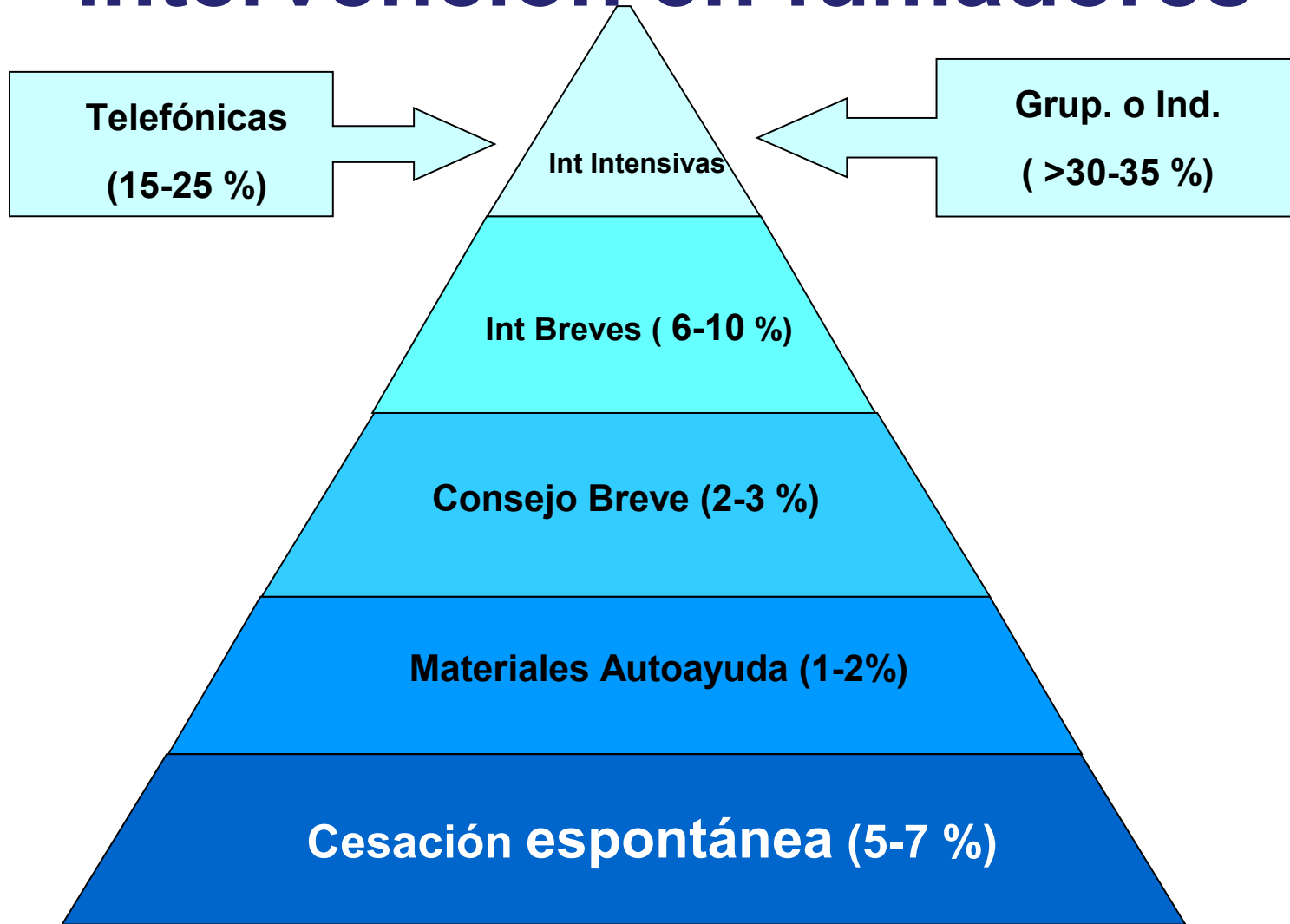
This discovery stimulated much further research into the effects of smoking (not only on lung cancer but also on many other diseases), including a UK prospective study of smoking and death among British doctors that began in 1951 and has now continued for 50 years.¹¹⁻¹⁷ The decision that this study would be

Beneficios de la cesación: Desde el día 0_

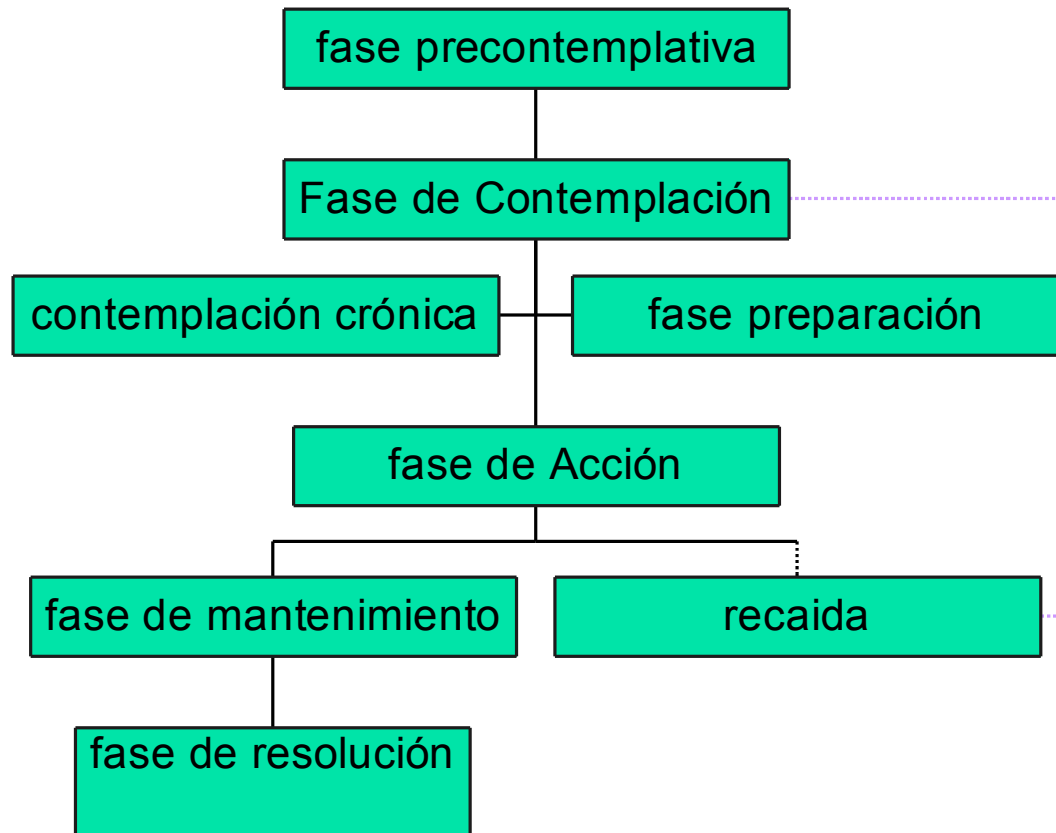


“Nunca dude en buscar ayuda, siempre hay alguien que, sin conocerlo, está pensando cómo se la puede brindar”.

Efectividad en los niveles de intervención en fumadores



FASES del PROCESO de CAMBIO



1. PRECONTEMPLACIÓN

- Es la resistencia a reconocer el problema
- Los fumadores de esta etapa no tienen intención de dejar de fumar.
- Aproximadamente un 35% de los fumadores se encuentran en esta fase.

2. CONTEMPLACIÓN

- En esta fase la persona es consciente del problema y considera resolverlo.
- Los fumadores están pensando en dejarlo en los próximos 6 meses.
- Están el 50% de los fumadores.

3. PREPARACIÓN

- En esta etapa aparecen pequeños cambios de comportamiento.
- El fumador intentará dejarlo el próximo mes, y muchos lo han intentado previamente, sin éxito.
- En esta etapa se encuentran el 15% de todos los fumadores

4. ACCIÓN

- En esta etapa están las personas que han iniciado el dejar de fumar.
- Este período se alarga durante los próximos 6 meses y es la fase donde existe un mayor riesgo para la aparición de recaídas.

5. MANTENIMIENTO

- Las personas se esfuerzan en prevenir la recaída y consolidar los resultados.
- Llevan mas de 6 meses sin fumar.
- Cuando consiguen mantener la abstinencia durante 1 año, pasarían a ser considerados ex-fumadores.

Listado de motivos

EXCUSAS POR LOS QUE FUMO	MOTIVOS POR LOS QUE QUIERO DEJAR DE FUMAR
OBSTACULOS QUE PUEDE HABER AL DEJAR DE FUMAR	BENEFICIOS QUE BUSCO

MOTIVACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR

POR MOTIVOS DE SALUD

- Para respirar mejor
- Para evitar mal aliento y dientes manchados
- Para poder apreciar olores y sabores
- Para cansarme menos y dejar de toser
- Para vivir más años y mejor
- Para reducir mis posibilidades de sufrir un ataque al corazón, una embolia o algún tipo de cáncer
- Para respetar el derecho de salud de las personas con las que convivo.

POR AUTOESTIMA

- Por librarme de la esclavitud que supone la dependencia al tabaco.
- Para evitar el envejecimiento prematuro
- Para dar una alegría a los que me aprecian
- Para dar un buen ejemplo a mi familia.
- Quiero tener control de mi vida.

Obstáculos para dejar de fumar

¿Qué obstáculos se les
ocurren para dejar de
fumar definitivamente?

Obstáculos para dejar de fumar

Subiré mucho de peso

Algunas personas, efectivamente suben de peso al dejar el cigarrillo, pero la ganancia promedio de peso es sólo 1 a 2 kilos. Un poco de peso adicional es mucho mejor que fumar. Y, Ud. puede perder ese peso con el tiempo. Si Ud. hace ejercicio, aunque sea poco y se preocupa de comer colaciones sanas, Ud. no engordará mucho y puede que simplemente no suba de peso (consejos sobre ejercicios y nutrición).

Ya disminuí el número de cigarrillos, así que no necesito dejarlos

Perfecto, ya empezó, pero debe terminar el proceso. Fumar en cualquier cantidad daña su salud (Mostrar evidencia)

Mis amigos me dificultarán mis esfuerzos por dejar de fumar

Es más difícil dejar el cigarrillo si sus amigos fuman. Aprenda como conseguir que las personas lo ayuden y como decir "no". Entrenamiento en asertividad.

Mi marido fuma. Será muy difícil dejar el cigarrillo mientras el fuma alrededor mío «

Diga a su pareja que para Ud. es muy importante dejar de fumar. Pídale que no fume en su presencia y que no le ofrezca cigarrillos. Si Ud. tiene una caída y quiere fumar, deberá salir a comprar sus propios cigarrillos. Mientras llega al lugar que los vende, puede que se le haya pasado el deseo imperioso de fumar

Obstáculos para dejar de fumar

Tengo muchos problemas para dejar de fumar ahora"

Existe algún momento en que no tengamos ningún tipo de problema?

Existe un momento perfecto para dejarlo?

No sabría qué hacer sin un cigarrillo"

omo lo sabe si todavía no probó como vivir sin fumar.

"Me pondré muy tenso"

Balance Decisional

Aspectos positivos de fumar	Aspectos negativos de fumar
Obstáculos para cesar	Beneficios de cesar



Razones para NO cambiar



Razones para hacer un cambio



Los fumadores tiene incrementado número de receptores cerebrales a la nicotina....

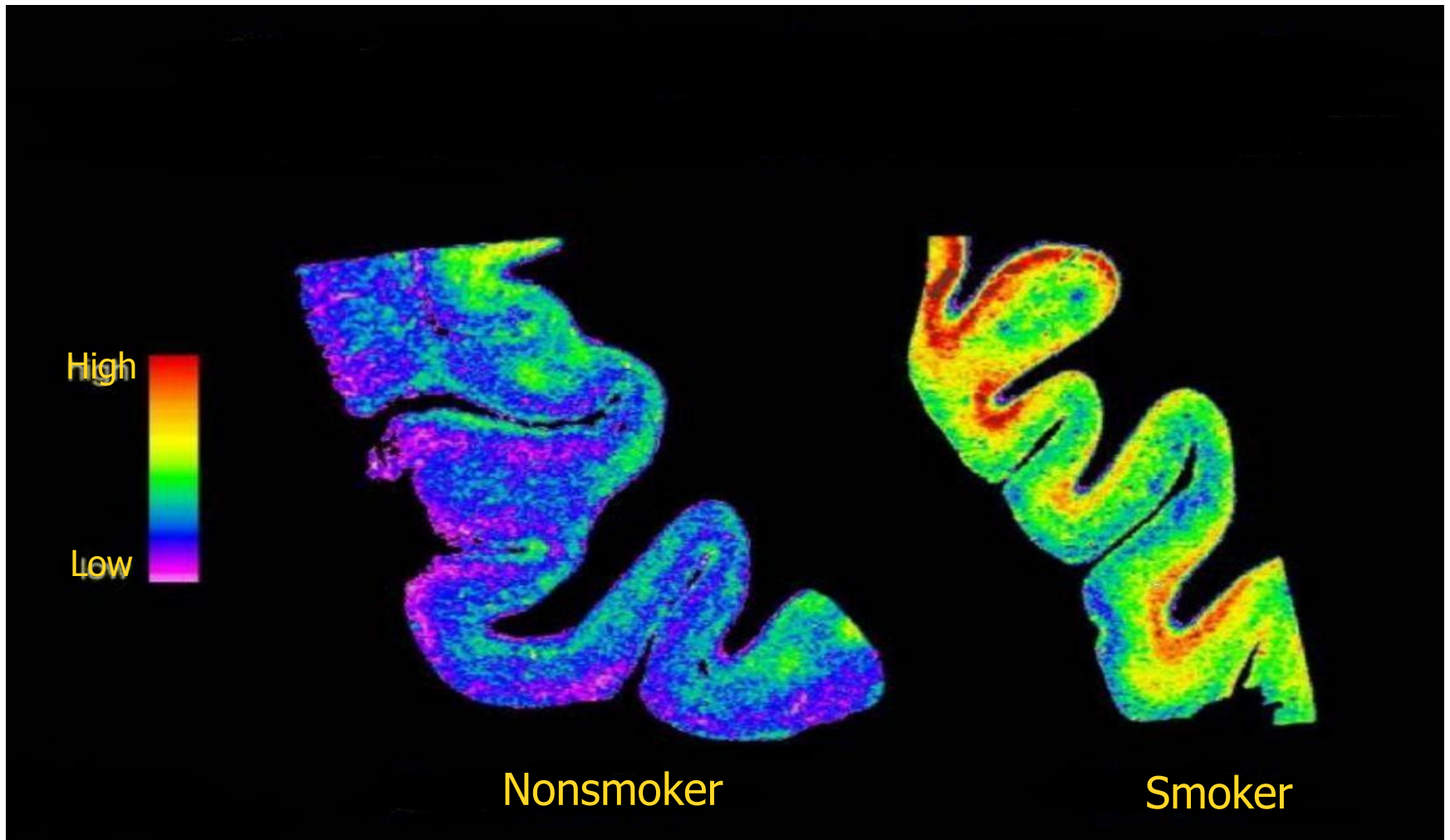


Image courtesy of George Washington University / Dr. David C. Perry

Farmacos de primera linea

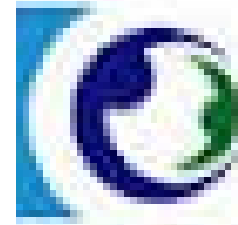
- Nicotina (parches, chicles, pastillas, spray / nasal)
- Bupropión
- Vareniclin

Ventajas / Desventajas / Contraindicaciones

Hablando de los síntomas de abstinencia....

- Ganas de fumar
- Ansiedad
- Irritabilidad
- Cansancio
- Cefalea
- Angustia/Depresión
- Insomnio
- Somnolencia
- Más Apetito
- Constipación/Diarrea
- Menor concentración
- Fatiga/Temblor/otros

«**En** menos de **un mes**
de haber empezado el
programa TODOS están
en condiciones de
DEJAR de fumar»



Consejo
Salud



Gracias