



Lo que debe saber sobre  
**dejar de fumar**

**CONSEJOS DEL DIRECTOR GENERAL DE  
SERVICIOS DE SALUD DE LOS ESTADOS UNIDOS**



# Nota del director general de Servicios de Salud de los Estados Unidos

Me complace difundir *Cesación del tabaquismo: Un informe de la Dirección General de Servicios de Salud de los Estados Unidos*. A lo largo de su historia, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (HHS, por sus siglas en inglés), ha liderado los esfuerzos para reducir los devastadores efectos del tabaquismo como parte de su misión, para mejorar y proteger la salud y el bienestar de todas las personas en los Estados Unidos. Este informe es el más reciente de una larga tradición de esfuerzos de prevención y control del tabaco por parte del HHS.

En 1990, la Dirección General de Servicios de Salud publicó un informe sobre Los beneficios para la salud de la cesación del tabaquismo. Este informe del 2020 es el primero de la Dirección General de Servicios de Salud desde entonces que se concentra solamente en dejar de fumar.

Este nuevo informe:

- ▶ discute los patrones del tabaquismo y la cesación del tabaquismo en los adultos en los Estados Unidos;
- ▶ actualiza los hallazgos sobre la biología de la adicción y la cesación del tabaquismo;
- ▶ revisa los beneficios inmediatos y a largo plazo de la cesación del tabaquismo para la salud;
- ▶ examina los tratamientos y las herramientas que se ha comprobado que ayudan a los adultos a dejar de fumar, y
- ▶ destaca las estrategias basadas en la población que fomentan y apoyan la cesación en los Estados Unidos.

El tabaquismo sigue siendo la principal causa de enfermedades y muertes prevenibles en los Estados Unidos. Aunque el porcentaje de adultos que fuman se encuentra en el nivel más bajo de todos los tiempos en este país, hay 34 millones de adultos que todavía fuman y, por lo tanto, siguen en riesgo de presentar enfermedades relacionadas con el tabaquismo. Este informe deja claro que una de las medidas más importantes que las personas pueden tomar para mejorar su salud es dejar de fumar. Esto es cierto independientemente de la edad que tengan o de cuánto



JEROME M. ADAMS, M.D., M.P.H.  
DIRECTOR GENERAL DE SERVICIOS DE SALUD, EE. UU

tiempo lleven fumando. Dejar de fumar puede ser difícil, pero hay tratamientos y estrategias de comprobada eficacia para ayudar a las personas a dejar de fumar con éxito.

En mi posición como médico de la nación, sigo comprometido a ayudar a los millones de personas que fuman a que dejen de hacerlo. Sabemos más que nunca acerca de la ciencia de dejar de fumar. Como nación, podemos y debemos hacer más para garantizar que los tratamientos de cesación de comprobada eficacia estén llegando a las personas que los necesitan. Hoy hago un llamado a los profesionales de atención médica, sistemas de salud, empleadores, compañías de seguro, profesionales de salud pública y personas a cargo de formular políticas, a que tomen medidas para poner fin a los impactantes — y completamente prevenibles — costos humanos y económicos que el tabaquismo tiene en nuestro país.

Para leer el informe completo y los materiales relacionados, consulte [SurgeonGeneral.gov](https://www.surgeongeneral.gov).

# Índice

<b>Nota del director general de Servicios de Salud .....</b>	<b>i</b>
<b>Dejar de fumar salva vidas y ahorra dinero .....</b>	<b>2</b>
Introducción.....	2
<b>Tendencias de la cesación del tabaquismo en los Estados Unidos.....</b>	<b>4</b>
<b>Beneficios que tiene para la salud el dejar de fumar .....</b>	<b>6</b>
Dejar de fumar salva vidas.....	6
Dejar de fumar mejora la salud del corazón .....	8
Dejar de fumar facilita la respiración.....	9
Dejar de fumar protege contra el cáncer.....	10
QDejar de fumar ayuda a darles a los bebés un comienzo saludable.....	11
<b>Herramientas y recursos para dejar de fumar .....</b>	<b>12</b>
Consejería o asesoramiento .....	12
Medicamentos .....	13
Los cigarrillos electrónicos y dejar de fumar .....	14
<b>Tomar medidas para salvar millones de vidas .....</b>	<b>15</b>
<b>Apoyo para dejar de fumar .....</b>	<b>16</b>



# Dejar de fumar salva vidas y ahorra dinero

## Introducción

El progreso logrado en la reducción del consumo de cigarrillos en los Estados Unidos durante las últimas cinco décadas representa uno de los logros de la salud pública más notables del último siglo. Hoy, el consumo de cigarrillos entre los adultos de los Estados Unidos se encuentra en el nivel más bajo de todos los tiempos, casi un 14 %. Sin embargo, a pesar de este progreso, 34 millones de adultos en los Estados Unidos todavía fuman, y el tabaquismo sigue siendo la principal causa de enfermedades y muertes prevenibles en nuestro país.

El conjunto de investigaciones sobre los beneficios de la cesación del tabaquismo para la salud ha aumentado considerablemente durante las últimas tres décadas. Sabemos más que nunca acerca de los beneficios de dejar de fumar. Sabemos que dejar de fumar disminuye el riesgo de muerte y el riesgo de muchos efectos adversos en la salud, incluidos malos resultados en la salud reproductiva, enfermedades cardiovasculares, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y cáncer. También sabemos que, aunque dejar de fumar más temprano en la vida tiene los mayores beneficios para la salud, dejar de fumar es beneficioso a cualquier edad. Dejar de fumar también es beneficioso para las personas que ya han recibido un diagnóstico de cardiopatía coronaria o de EPOC. Además de los beneficios que tiene para la salud, dejar de fumar también reduce la significativa carga económica que el tabaquismo impone en las personas que fuman, los sistemas de atención médica y la sociedad como un todo.

La buena noticia es que la mayoría de los adultos que fuman quieren dejar de hacerlo y que sabemos qué es lo que funciona

para ayudar a mejorar sus probabilidades de dejar de fumar con éxito. Este informe destaca la variedad de herramientas y tratamientos clínicos, de comprobada eficacia, que están disponibles para ayudar a las personas a que dejen de fumar. Además, el informe resume las políticas e intervenciones basadas en la población, y de comprobada eficacia, que pueden motivar a las personas a que traten de dejar de fumar y que pueden ayudarlas a que lo logren para siempre.

Sin embargo, este informe también destaca varios hallazgos clave que subrayan los desafíos que enfrentamos para lograr una mayor reducción del tabaquismo:

- ▶ Aunque poco más de la mitad de los adultos que actualmente fuman tratan de dejar de hacerlo cada año, menos de uno de cada diez lo logra. Aunque hay tratamientos de comprobada eficacia disponibles, menos de un tercio de las personas que fuman usan estos tratamientos cuando tratan de dejar de fumar.

## EL TABAQUISMO ES LA PRINCIPAL CAUSA DE ENFERMEDADES Y MUERTES PREVENIBLES EN LOS ESTADOS UNIDOS.

### APROXIMADAMENTE 480 000

personas mueren en los Estados Unidos al año a causa del tabaquismo, lo que representa casi una de cada cinco muertes.

### 16 MILLONES DE PERSONAS

en los Estados Unidos tienen una enfermedad grave causada por el tabaquismo.

Las enfermedades relacionadas con el tabaquismo le siguen costando a la nación más de

**\$300 000 MILLONES AL AÑO.**



- ▶ El consumo de cigarrillos sigue siendo más alto entre ciertas poblaciones, como las personas con afecciones de salud mental y trastornos por consumo de sustancias; personas de bajo nivel socioeconómico; personas sin seguro de salud; personas inscritas en Medicaid; personas adultas lesbianas, gais, bisexuales y transgénero; personas con discapacidades o limitaciones; y personas indoamericanas y nativas de Alaska.
- ▶ Las notables disparidades en los comportamientos de cesación, como haber hecho un intento para dejar de fumar en el último año y haber tenido éxito recientemente con la cesación, persisten en ciertos subgrupos poblacionales, incluidos los subgrupos definidos por el nivel de estudios, la situación de pobreza, la edad, si se tiene o no un seguro de salud, la raza o el grupo étnico, y la ubicación geográfica.

Estos desafíos se agravan por las acciones de la industria tabacalera, que continúa promocionando enérgicamente productos adictivos y mortales para retener a sus clientes actuales y reclutar a nuevos. Además, una variedad de nuevos productos de tabaco, como los nuevos tipos de cigarrillos electrónicos, sigue entrando al mercado.

El tabaquismo seguirá siendo la principal causa de enfermedades y muertes prevenibles en los Estados Unidos, a menos que se haga más para ayudar a los millones de personas que fuman en este país a que dejen de hacerlo. La ciencia es clara: sabemos qué es lo que funciona. Las estrategias basadas en la evidencia y que se describen en este informe de la Dirección General de Servicios de Salud de los Estados Unidos se deben mantener e implementar a una escala más amplia. Sin medidas coordinadas a nivel clínico, sistémico y poblacional, casi medio millón de personas en los Estados Unidos seguirán muriendo cada año a causa de enfermedades relacionadas con el tabaquismo. Y por cada persona en los Estados Unidos que muere debido a una enfermedad relacionada con el tabaquismo, aproximadamente otras 30 tienen una enfermedad grave causada por el tabaquismo. A menos que hagamos más, el tabaquismo seguirá siendo costoso para las personas que fuman, los sistemas de salud y la sociedad como un todo.



## Tendencias de la cesación del tabaquismo en los Estados Unidos

### **34 MILLONES DE ADULTOS**

*en los Estados Unidos fuman cigarrillos actualmente*

### **CASI EL 70 % DE LOS ADULTOS**

*que fuman en los Estados Unidos dicen que quieren dejar de fumar*

### **UN POCO MÁS DE LA MITAD DE LOS ADULTOS**

*que fuman en los Estados Unidos tratan de dejar de fumar cada año*

### **TRES DE CADA CINCO ADULTOS**

*en los Estados Unidos que alguna vez han fumado cigarrillos han dejado de fumar*

Desde que el primer informe de la Dirección General de Servicios de Salud sobre el tabaquismo y la salud se publicó en 1964, el consumo de cigarrillos entre los adultos en los Estados Unidos ha disminuido de casi un 43 % en 1964 a casi un 14 % en el 2018. Otro indicador del progreso que se ha logrado en la reducción del tabaquismo es el hecho de que tres de cada cinco adultos que alguna vez han fumado cigarrillos han dejado de fumar. Además, casi el 70 % de los adultos que fuman dicen que quieren dejar de hacerlo, y poco más de la mitad intenta dejar de fumar cada año.

Sin embargo, la evidencia presentada en este informe también destaca el trabajo que queda por hacer para ayudar a los millones de adultos que fuman a dejar de hacerlo:

- ▶ Las disparidades en los comportamientos de cesación persisten en ciertas poblacionales, definidas por el nivel de estudios, la situación de pobreza, la edad, si se tiene o no un seguro de salud, la raza o el grupo étnico, y la ubicación geográfica.
- ▶ Más del 40 % de los adultos que fuman no reciben consejos para dejar de fumar por parte de un profesional de atención médica.

- ▶ Menos de uno de cada tres adultos que fuman usa medicamentos para la cesación aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) o consejería conductual cuando intenta dejar de fumar.
- ▶ Cada año, menos de uno de cada diez adultos en los Estados Unidos que fuman tiene éxito al dejar de fumar.

Además, muchos adultos que fuman usan dos o más productos de tabaco. Las investigaciones indican que estas personas podrían tener más dependencia a la nicotina y mayor dificultad para dejar todos los productos de tabaco.





## Beneficios que tiene para la salud el dejar de fumar

### *Dejar de fumar salva vidas*

El humo del tabaco contiene una mezcla mortal de más de 7000 sustancias químicas; cientos son dañinas y aproximadamente 70 causan cáncer. Investigaciones exhaustivas han comprobado que fumar le hace daño a casi todos los órganos del cuerpo, causa muchas enfermedades y deteriora la salud en general.

El informe de la Dirección General de Servicios de Salud de 1990 fue el primero en revisar la evidencia científica sobre los beneficios que tiene para la salud el dejar de fumar. El informe fue claro: dejar de fumar tiene grandes e inmediatos beneficios para la salud de los hombres y las mujeres de cualquier edad.

El informe actual amplía la información sobre los hallazgos publicados en el informe de 1990, y llega a varias conclusiones importantes acerca de los beneficios que tiene para la salud el dejar de fumar. Algunos de estos beneficios son:

- ▶ Dejar de fumar reduce el riesgo de muerte prematura, mejora la salud y la calidad de vida. Dejar de fumar puede agregarle hasta diez años a la expectativa de vida.
- ▶ Dejar de fumar disminuye el riesgo de muchos efectos adversos en la salud, incluidos malos resultados en la salud reproductiva, enfermedades cardiovasculares, EPOC y 12 tipos de cáncer.

### **DEJAR DE FUMAR DISMINUYE EL RIESGO**

*de muchos efectos adversos en la salud, incluidos resultados en la salud reproductiva, enfermedades cardiovasculares, EPOC y 12 tipos de cáncer.*

- ▶ Dejar de fumar también es beneficioso para las personas que ya han recibido un diagnóstico de cardiopatía coronaria o de EPOC.
- ▶ Dejar de fumar reduce los costos del tabaquismo para las personas que fuman, los sistemas de atención médica y la sociedad.
- ▶ Aunque dejar de fumar más temprano en la vida tiene mayores beneficios para la salud, dejar de fumar es beneficioso para la salud a cualquier edad. Incluso las personas que han fumado por muchos años o que han fumado mucho se beneficiarán si dejan de fumar.

# BENEFICIOS QUE TIENE PARA LA SALUD EL DEJAR DE FUMAR



**MEJORA** la salud

**AUMENTA** la expectativa de vida



**DISMINUYE**

el riesgo de 12 tipos de cáncer



**DISMINUYE**

el riesgo de enfermedades cardiovasculares



**DISMINUYE**

el riesgo de enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)



**DISMINUYE**

el riesgo de algunos malos resultados en la salud reproductiva



**ES BENEFICIOSO** para las personas que ya han recibido un diagnóstico de cardiopatía coronaria o de EPOC



**BENEFICIA** a personas de cualquier edad; incluso las personas que han fumado por años o que han fumado mucho se beneficiarán si dejan de fumar

## Dejar de fumar mejora la salud del corazón

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Las personas que fuman están en mayor riesgo de tener enfermedades que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos, como la cardiopatía coronaria y los accidentes cerebrovasculares.

### Cardiopatía coronaria

La cardiopatía coronaria (CPC) se produce cuando el espacio entre las paredes de las arterias que llevan la sangre al corazón se estrecha por la placa, un proceso conocido como aterosclerosis. El tabaquismo aumenta la formación de placa en las arterias. La aterosclerosis disminuye el flujo de sangre al corazón, lo cual puede causar dolor de pecho, ataques cardíacos, arritmias cardíacas e insuficiencia cardíaca.

Las investigaciones muestran que dejar de fumar disminuye la progresión de la aterosclerosis y reduce el riesgo de CPC. El riesgo disminuye rápidamente después de dejar de fumar y luego lo hace más lentamente a lo largo del tiempo. Además, las personas que ya han recibido un diagnóstico de CPC pueden disminuir su riesgo de tener otro ataque cardíaco y su riesgo de morir a causa de una enfermedad cardíaca si dejan de fumar.

### Accidentes cerebrovasculares

Los accidentes cerebrovasculares son la quinta causa principal de muerte en los Estados Unidos; causan más de 140.000 muertes al año. Un accidente cerebrovascular ocurre cuando se interrumpe el flujo de sangre al cerebro o cuando estalla un vaso sanguíneo en el cerebro, lo cual ocasiona que partes del cerebro se dañen o mueran. Los accidentes cerebrovasculares pueden causar daños permanentes en el cerebro o la muerte. Fumar aumenta el riesgo de tener un accidente cerebrovascular. La evidencia actual muestra que, con el tiempo, dejar de fumar reduce el riesgo de tener un accidente cerebrovascular hasta aproximarse al de las personas que nunca han fumado.



## DEJAR DE FUMAR REDUCE EL RIESGO DE CARDIOPATÍA CORONARIA Y ACCIDENTES CEREBROVASCULARES.

*El riesgo de presentar cardiopatía coronaria disminuye inmediatamente después de dejar de fumar y luego lo hace más lentamente con el paso del tiempo.*

*Después de dejar de fumar, el riesgo de tener un accidente cerebrovascular disminuye con el paso del tiempo hasta aproximarse al de las personas que nunca han fumado.*

## *Dejar de fumar facilita la respiración*

El humo de los cigarrillos contiene miles de sustancias químicas que se inhalan y luego depositan en todas las partes de los pulmones. Se sabe que algunas de estas sustancias químicas dañan las células y los tejidos de los pulmones.

### *Enfermedad pulmonar obstructiva crónica*

Fumar es la principal causa de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) en las personas en los Estados Unidos. La EPOC, que incluye la bronquitis crónica y el enfisema, es una enfermedad pulmonar en la cual las vías respiratorias dañadas dificultan la respiración. Con el tiempo, la progresión de la enfermedad puede hacer que los síntomas empeoren e incluso causar la muerte.

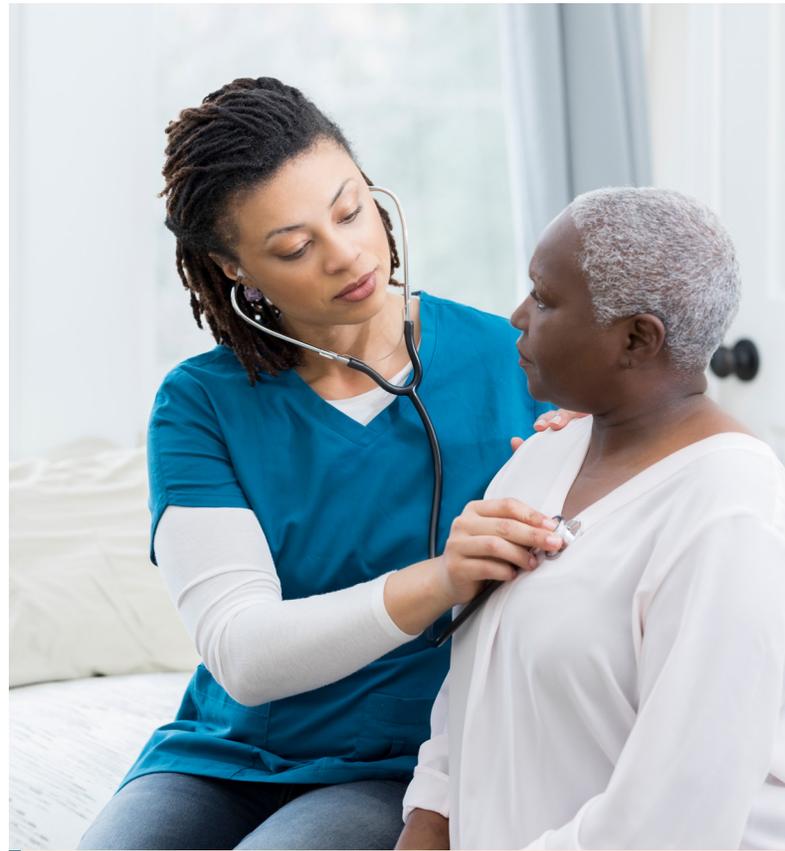
La EPOC no tiene cura, pero se puede tratar. Las investigaciones actuales muestran que dejar de fumar reduce el riesgo de tener EPOC. Dejar de fumar también puede disminuir o retrasar la pérdida del funcionamiento pulmonar y desacelerar la progresión de la EPOC.

### *Asma*

El asma es una enfermedad crónica que afecta las vías respiratorias de los pulmones. Causa episodios de sibilancias, tos y problemas para respirar debido a la hinchazón e inflamación de las vías respiratorias.

Según informes previos de la Dirección General de Servicios de Salud, el tabaquismo daña los pulmones de las personas con asma. Las personas que tienen asma y fuman tienen peores síntomas, tasas más altas de hospitalización, y experimentan una pérdida más rápida del funcionamiento pulmonar en comparación con las personas que tienen asma y no fuman.

El informe actual destaca la evidencia que indica que dejar de fumar podría reducir los síntomas del asma y mejorar el funcionamiento pulmonar en los adultos con asma.



## **LA EPOC NO TIENE CURA, PERO SE PUEDE TRATAR.**

*Las investigaciones actuales muestran que dejar de fumar reduce el riesgo de tener EPOC. Dejar de fumar también puede disminuir o retrasar la pérdida del funcionamiento pulmonar y desacelerar la progresión de la EPOC.*

## Dejar de fumar protege contra el cáncer

De las más de 7000 sustancias químicas que hay en el humo de los cigarrillos, se sabe que al menos 70 causan cáncer. Muchas de estas sustancias químicas dañan el ADN, lo cual puede hacer que las células en el cuerpo cambien y se multipliquen de manera anormal.

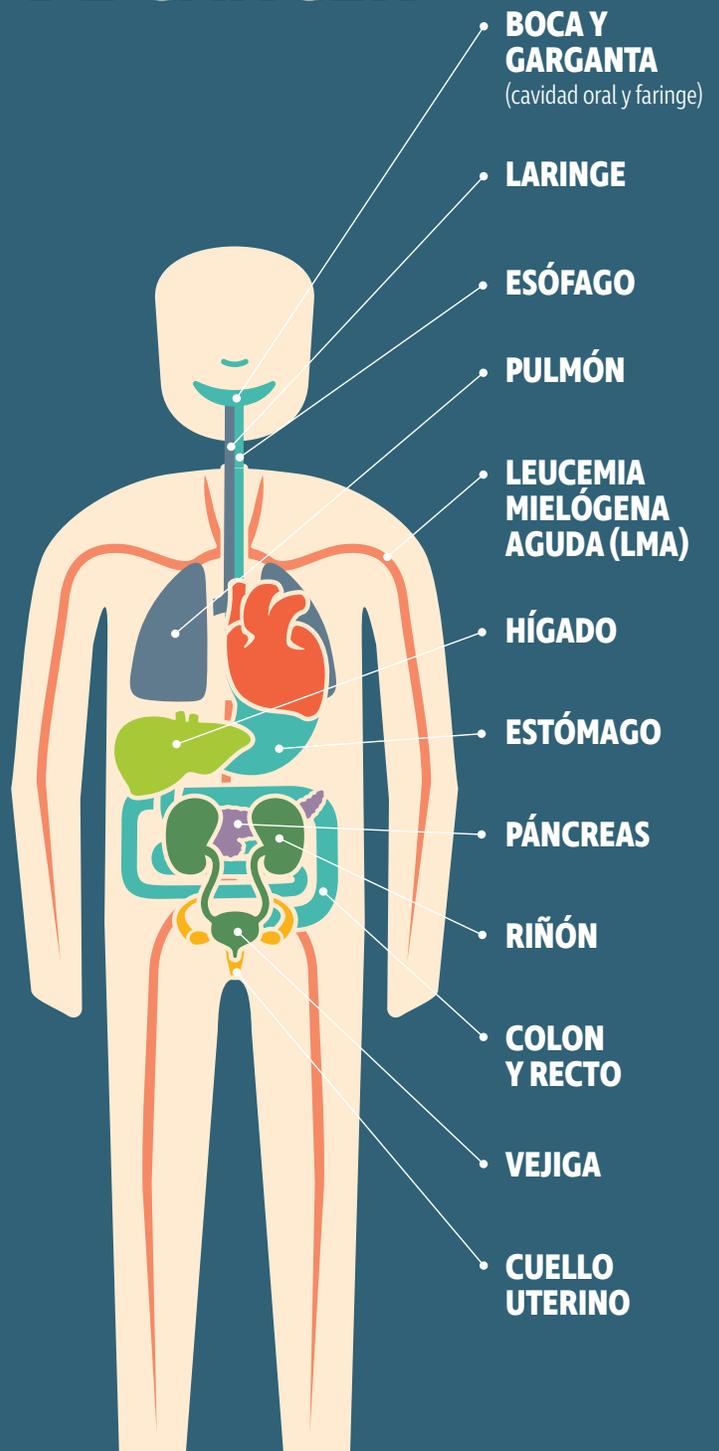
El cáncer se produce cuando las células se multiplican descontroladamente. Una de cada tres muertes por cáncer en los Estados Unidos se vincula al consumo de cigarrillos. El tabaquismo es una causa conocida de 12 tipos distintos de cáncer. Fumar cigarrillos es la causa número uno del cáncer de pulmón.

### Dejar de fumar reduce el riesgo de 12 cánceres

La evidencia presentada en este informe muestra que dejar de fumar reduce el riesgo de 12 cánceres diferentes, incluidos los de pulmón, laringe, boca y garganta (cavidad oral y faringe), esófago, páncreas, vejiga, estómago, colon y recto, hígado, cuello uterino, riñón, y la leucemia mielógena aguda (LMA). Además, la evidencia presentada en el informe actual indica que todas las personas que tienen cáncer y los sobrevivientes de cáncer pueden reducir su riesgo de muerte al dejar de fumar.

El hecho de que dejar de fumar reduce el riesgo de cáncer de pulmón es particularmente importante porque este cáncer causa la muerte de más personas en los Estados Unidos al año que cualquier otro tipo de cáncer. Esto es cierto tanto para los hombres como para las mujeres. Después de dejar de fumar, el riesgo de presentar cáncer de pulmón disminuye constantemente en comparación con el de las personas que siguen fumando. Diez a quince años después de que la persona deja de fumar, el riesgo de tener cáncer de pulmón disminuye a la mitad del riesgo de aquellos que fuman, y su riesgo sigue disminuyendo aún más con el paso del tiempo.

# DEJAR DE FUMAR DISMINUYE EL RIESGO DE 12 TIPOS DE CÁNCER



## *Dejar de fumar ayuda a darles a los bebés un comienzo saludable*

Por mucho tiempo se ha sabido que el tabaquismo es dañino para la salud reproductiva. En informes previos de la Dirección General de Servicios de Salud se identificaron vínculos entre el tabaquismo y malos resultados en la salud reproductiva, como complicaciones durante el embarazo, parto prematuro, bebés con bajo peso al nacer, algunos defectos de nacimiento, menor fertilidad tanto en las mujeres como en los hombres, y disfunción eréctil. Los conocimientos científicos sobre los beneficios que tiene dejar de fumar en la salud reproductiva han aumentado con el tiempo. La evidencia presentada en este informe muestra que dejar de fumar por parte de las mujeres embarazadas beneficia su salud y la de sus bebés.

### **EL MEJOR MOMENTO PARA DEJAR DE FUMAR ES ANTES DEL EMBARAZO,**

*y el siguiente mejor momento es lo más temprano posible en el embarazo. Sin embargo, dejar de fumar en cualquier momento durante el embarazo puede ayudar a darles a los bebés un comienzo saludable en la vida.*

Los efectos del tabaquismo en los resultados relacionados con los nacimientos han sido estudiados ampliamente. Las investigaciones han hallado que las mujeres que fuman tienen más probabilidades de dar a luz antes de tiempo (parto prematuro) y de tener bebés con bajo peso al nacer, incluso cuando estos nacen a término. Tanto el parto prematuro como el bajo peso al nacer se han asociado a un mayor riesgo de mortalidad infantil. Nacer a término y con un peso normal puede ayudar a darles a los bebés un comienzo saludable. Los estudios indican que dejar de fumar antes del embarazo o en la primera etapa del embarazo reduce el riesgo de tener un parto prematuro. Además, la evidencia presentada en este informe muestra que dejar de fumar durante el embarazo reduce el riesgo de dar a luz a un bebé con bajo peso. De hecho, este informe concluye que dejar de fumar en la primera etapa del embarazo elimina los efectos adversos del tabaquismo en el crecimiento fetal.





## Herramientas y recursos para dejar de fumar

Dejar de fumar puede ser difícil, pero es posible. Sin embargo, la buena noticia es que sabemos qué es lo que funciona para ayudar a las personas a dejar de fumar con éxito. Este informe de la Dirección General de Servicios de Salud de los Estados Unidos destaca una variedad de tratamientos de cesación eficaces, como la consejería y los medicamentos aprobados por la FDA. Si bien la consejería y los medicamentos son eficaces por sí solos, cuando se usan juntos — por ejemplo, cuando se recibe consejería al llamar al 1-855-DÉJELO-YA y se usa una terapia de reemplazo de nicotina — se pueden más que duplicar las probabilidades de tener éxito al dejar de fumar.

### *Consejería o asesoramiento*

La consejería conductual aumenta las probabilidades de dejar de fumar de manera exitosa. La consejería puede ayudar a las personas a aprender maneras de sobrellevar la abstinencia de la nicotina, las ansias y los deseos imperiosos de fumar, el estrés, los cambios en el estado de ánimo, y otros desafíos asociados a dejar de fumar.

La consejería puede proveerse de distintas maneras, como en persona por parte de un profesional de atención médica, ya sea de manera individual o en un grupo, o por teléfono a través de una línea telefónica de ayuda para dejar de fumar (usted puede contactarse con la línea de su estado llamando al 1-855-DÉJELO-YA). El apoyo para la cesación a través de mensajes de texto y basado en la web también puede ayudar a las personas a que dejen de fumar con éxito.

## **DEJAR DE FUMAR PUEDE SER DIFÍCIL, PERO ES POSIBLE,**

*y vale la pena el esfuerzo. El uso de consejería y medicamentos aumenta las probabilidades de dejar de fumar de manera exitosa.*



Las líneas telefónicas de ayuda para dejar de fumar son una fuente de asistencia para la cesación gratuita, conveniente y confidencial para las personas que están tratando de dejar de fumar. Están disponibles en todos los 50 estados de los Estados Unidos, el Distrito de Columbia, Puerto Rico y Guam. Estas líneas telefónicas también están disponibles en varios idiomas. Las investigaciones muestran que la consejería a través de las líneas telefónicas de ayuda para dejar de fumar aumenta las probabilidades de lograrlo cuando se provee por sí sola o en combinación con medicamentos para dejar de fumar.

Cuando las personas llaman a una línea telefónica de ayuda para dejar de fumar, pueden hablar de manera confidencial con un consejero capacitado y obtener información práctica acerca de cómo dejar de fumar, remisiones a otros recursos para la cesación del tabaquismo, materiales de autoayuda enviados por correo, información sobre medicamentos para dejar de fumar y, en algunos casos, un kit gratuito de medicamentos para comenzar la cesación.

## Medicamentos

Hay siete medicamentos que han mostrado ser eficaces para ayudar a los adultos a dejar de fumar y que han sido aprobados con ese fin por la FDA. Estos medicamentos incluyen cinco tipos de terapia de reemplazo de nicotina (NRT, por sus siglas en inglés) y dos medicamentos sin nicotina (vareniclina y bupropión).

- ▶ Las NRT son medicamentos tanto recetados como de venta libre, que tratan la dependencia física a la nicotina. Las NRT pueden ayudar a aliviar los síntomas de abstinencia sin exponer a las personas a los miles de sustancias químicas que se encuentran en los cigarrillos. Las NRT están disponibles en cinco formas: parches, goma de mascar, pastillas, inhaladores y aerosol nasal de nicotina. Los parches, la goma de mascar y las pastillas de nicotina se pueden comprar sin receta; sin embargo, puede que se necesite una para que el seguro cubra estos medicamentos. Los inhaladores y los aerosoles nasales de nicotina solo se venden con receta médica.
- ▶ La vareniclina es un medicamento recetado que funciona al interferir en los receptores de nicotina en el cerebro. Reduce los síntomas de abstinencia de la nicotina, incluso las ansias, mientras también bloquea los efectos de la nicotina en los receptores de nicotina, y de este modo disminuye los efectos gratificantes de los cigarrillos.
- ▶ El bupropión es un medicamento recetado que disminuye las ansias y otros síntomas de abstinencia de la nicotina. También tiene algo de actividad bloqueadora de los receptores de nicotina, lo cual puede disminuir los efectos gratificantes de los cigarrillos.

Utilizar combinaciones de NRT puede aumentar aún más las probabilidades de dejar de fumar. Por ejemplo, combinar una NRT de acción prolongada (parche de nicotina) con una NRT de acción corta (como la goma de mascar o las pastillas de nicotina) es más eficaz que usar un solo tipo de NRT.

Los medicamentos para la cesación aprobados por la FDA para su uso en adultos son seguros, excepto cuando son médicamente contraindicados para personas con afecciones específicas. También hay preocupaciones potenciales relacionadas con la seguridad en el caso de las mujeres embarazadas y evidencia limitada sobre la eficacia de los medicamentos para la cesación en esta población. Como resultado, las mujeres embarazadas deben consultar a un médico antes de usar estos medicamentos. También hay evidencia limitada sobre la eficacia de los medicamentos para la cesación en las personas que usan tabaco sin humo, las personas que fuman poco (cinco cigarrillos al día o menos), y los adolescentes.

## LA DEPENDENCIA AL TABACO ES UNA AFECCIÓN CRÓNICA, RECURRENTE, IMPULSADA POR LA ADICCIÓN A LA NICOTINA,

*la droga adictiva que se encuentra en todos los productos de tabaco. La dependencia a la nicotina hace que sea difícil dejar de fumar. La mayoría de las personas tratan de dejar de fumar varias veces antes de tener éxito.*

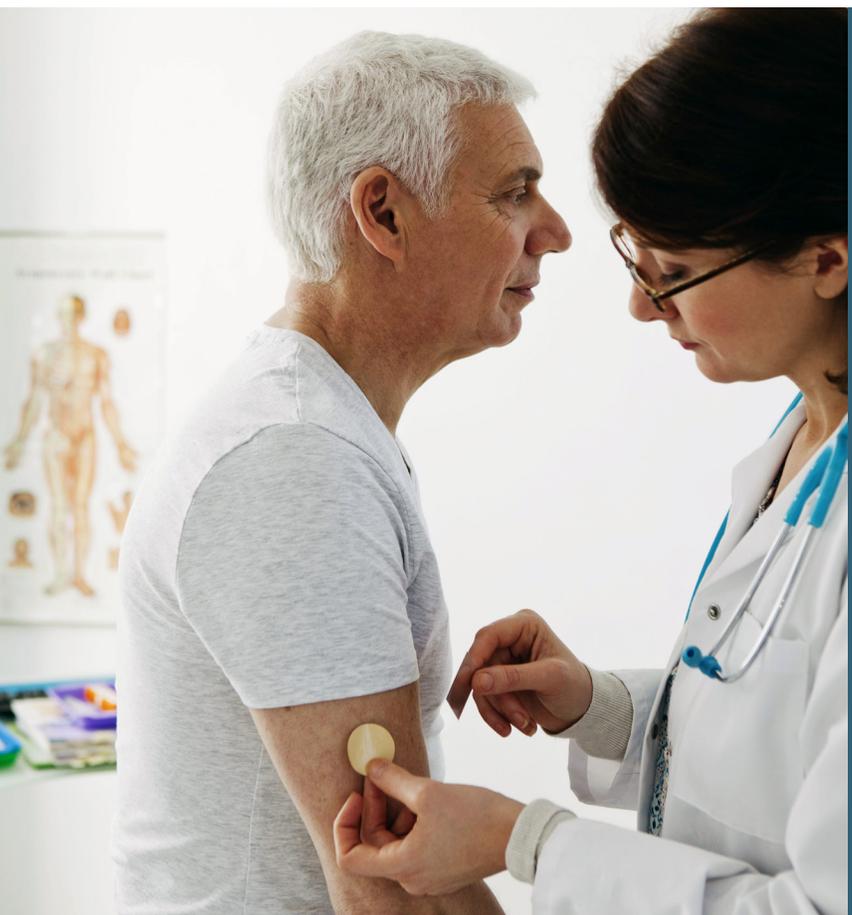
Las personas que intenten dejar de fumar deben consultar a un médico, a un miembro del personal de enfermería, a un farmacéutico u otro profesional de atención médica. Ellos pueden ayudar con la selección de los medicamentos para dejar de fumar, la obtención de esos medicamentos, y con consejería sobre cómo usarlos de la manera correcta. Para tener las mejores probabilidades de dejar de fumar, es importante tomar o usar los medicamentos de acuerdo con las indicaciones. Esto incluye usar constantemente los medicamentos de la manera correcta y usarlos durante la cantidad de tiempo recomendada.

## *Los cigarrillos electrónicos y dejar de fumar*

Muchos adultos que fuman están interesados en usar cigarrillos electrónicos para dejar los cigarrillos regulares. Las investigaciones no indican con certeza si los cigarrillos electrónicos, en general, aumentan la cesación del tabaquismo. Algunas investigaciones indican que el uso de cigarrillos electrónicos que contengan nicotina se asocia a una mayor cesación del tabaquismo que

con el uso de cigarrillos electrónicos que no contengan nicotina, y algunas investigaciones indican que el uso más frecuente de cigarrillos electrónicos se asocia a una mayor cesación del tabaquismo que con el uso menos frecuente. Actualmente, los cigarrillos electrónicos no están aprobados por la FDA como una ayuda para dejar de fumar, y es necesario hacer más investigaciones para saber si son eficaces para la cesación del tabaquismo y para entender mejor los efectos que tienen en la salud.

El uso de cualquier producto de tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos, no es seguro para los jóvenes, los adultos jóvenes o las mujeres embarazadas, ni tampoco para los adultos que actualmente no usen productos de tabaco. Para que los adultos fumadores obtengan de los cigarrillos electrónicos algún beneficio significativo para la salud, tendrían que pasarse por completo a usar cigarrillos electrónicos y dejar de fumar cigarrillos regulares y otros productos de tabaco del todo. Entre aquellas personas que hayan hecho el cambio completamente, la meta final también debería ser dejar de usar los cigarrillos electrónicos en su totalidad para lograr el máximo beneficio para la salud.



## **MUCHOS SERVICIOS Y TRATAMIENTOS PARA AYUDAR A LAS PERSONAS A DEJAR DE FUMAR ESTÁN DISPONIBLES DE MANERA GRATUITA.**

*Por ejemplo, los servicios de las líneas telefónicas estatales de ayuda para dejar de fumar son gratuitos, y la consejería y los medicamentos son a menudo cubiertos totalmente o en parte por el seguro de salud, incluso por Medicaid y Medicare.*



# Tomar medidas para salvar millones de vidas

Este informe de la Dirección General de Servicios de Salud de los Estados Unidos documenta una variedad de intervenciones clínicas eficaces para aumentar la cantidad de personas que dejen de fumar con éxito en este país, como consejería y medicamentos. El informe también destaca importantes intervenciones que aumentan el acceso a tratamientos y recursos para dejar de fumar.

Estas intervenciones incluyen cambios en los sistemas de salud que hagan más fácil que los profesionales de atención médica provean tratamientos de cesación, y una cobertura de seguro integral, libre de barreras que aumente el uso de los servicios de tratamiento de cesación. Por último, el informe resume las intervenciones de comprobada eficacia, basadas en la población, que crean un ambiente que motiva a las personas que fuman a dejar de hacerlo y que les facilita lograr este objetivo. Estas intervenciones incluyen:

- ▶ aumentar el precio de los cigarrillos;
- ▶ implementar campañas de gran impacto en los medios de comunicación masiva, como la campaña de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) Consejos de exfumadores®;
- ▶ implementar políticas que garanticen ambientes libres de humo en los lugares de trabajo, restaurantes y bares;
- ▶ requerir advertencias de salud ilustradas en las cajetillas de cigarrillos, y
- ▶ mantener programas de control del tabaco completamente financiados a nivel estatal, que sean integrales, continuos y que rindan cuentas.

La considerable reducción que ha ocurrido en el tabaquismo desde mediados de la década de 1960, y los avances que se han producido en la ciencia y la práctica de las intervenciones para la cesación durante las últimas tres décadas son logros de la salud pública dignos de alabanzas. Sin embargo, hay más trabajo que hacer. Este informe hace un llamado a tomar medidas inmediatas y coordinadas para continuar y acelerar nuestro progreso para aumentar la cesación y reducir las tasas de tabaquismo. Si trabajamos juntos, podemos acabar con la epidemia de las enfermedades y muertes relacionadas con el tabaco, que ha plagado a nuestro país por demasiado tiempo.



## Apoyo para dejar de fumar

Dejar de fumar es una de las medidas más importantes que las personas pueden tomar para mejorar su salud. Esto es cierto independientemente de la edad que tengan o de cuánto tiempo lleven fumando. Dejar de fumar puede ser difícil, pero hay tratamientos y estrategias de comprobada eficacia para ayudar a las personas a dejar de fumar con éxito.

### **LAS PERSONAS QUE ESTÉN LISTAS PARA DEJAR DE FUMAR**

*deberían hablar con un médico, un miembro del personal de enfermería, un farmacéutico u otro profesional de atención médica acerca de las herramientas y los enfoques que las pueden ayudar a dejar de fumar de manera exitosa.*

La mayoría de las personas encuentran que una combinación de recursos y herramientas funciona mejor. En particular, combinar la consejería con medicamentos para la cesación le da a la persona las mejores probabilidades para dejar de fumar para siempre. La mayoría de las personas hacen varios intentos antes de lograr dejar de fumar.

### **RECURSOS GRATUITOS PARA DEJAR DE FUMAR:**

Llame a una línea telefónica de ayuda para dejar de fumar al **1-855-DÉJELO-YA** (1-855-335-3569)

**EN INGLÉS:**

**1-800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669)

**EN MANDARÍN Y CANTONÉS:**

**1-800-838-8917**

**EN COREANO:**

**1-800-556-5564**

**EN VIETNAMITA:**

**1-800-778-8440**



## Para obtener más información

- ▶ Para leer el informe completo y acceder a los materiales relacionados, visite:
  - ▶ [www.SurgeonGeneral.gov](http://www.SurgeonGeneral.gov)
  - ▶ [www.CDC.gov/CessationSGR](http://www.CDC.gov/CessationSGR)
- ▶ Para obtener más información sobre la prevención y el control del tabaco, y cómo dejar de fumar, visite:
  - ▶ [www.CDC.gov/tobacco](http://www.CDC.gov/tobacco)
  - ▶ [www.CDC.gov/quit](http://www.CDC.gov/quit)
  - ▶ [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)