

Tabaquismo

Disponible en:
www.misejercicios.es/1



Dra. I. A. González
Hospital Universitario de Fuenlabrada

El tabaco me matará...



Tu "amigo" el cigarrillo



Es veneno



- Mata a **56.000 españoles al año**.
- Causa el 30% de muertes por cáncer, el 20% de causa cardiovascular y el 80% de EPOC.
- 80% de los casos de cáncer de pulmón se relacionan con tabaco
- La **mitad de los fumadores mueren** por una enfermedad relacionada con el tabaco
- Cada fumador pierde una media de **16 años de vida**
- El infarto en mujeres x 6 y en hombres x 3
- El tabaco es el responsable directo de 1 cada 5 tumores
- La enfermedad arterial periférica se multiplica por 7 (más amputaciones, más tardío)

TABACO: composición

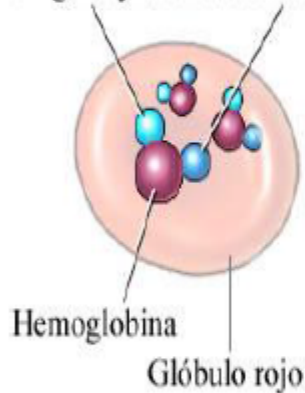
3 componentes MUY TÓXICOS:

1. **NICOTINA:**

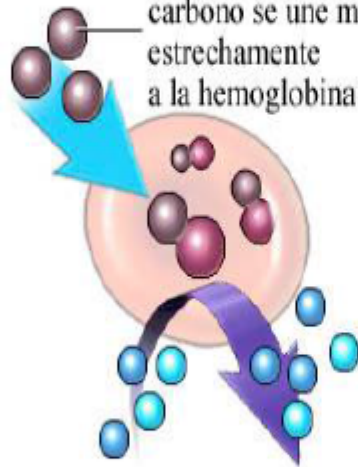
- Sabor y **DEPENDENCIA** (sustancia **PSICOACTIVA**)
- Estimula el SNC y lo desensibiliza (**tolerancia**)
- **CIRCUITOS DE RECOMPENSA:** ánimo y placer (heroína y cocaína)
- Puros y pipas: > absorción en mucosas orales (por pH de esa nicotina)
- Reduce capacidad inmunitaria

TABACO: composición II

La hemoglobina transporta oxígeno y dióxido de carbono



El monóxido de carbono se une muy estrechamente a la hemoglobina



El oxígeno y el dióxido de carbono ya no pueden ser transportados

2. MONÓXIDO DE CARBONO (CO):

- **MUY VENENOSO.** (contaminante de Tipo A)
- en la combustión del cigarrillo (también el propio papel)

3. ALQUITRÁN:

- **CANCERÍGENO** por mutaciones
- **IRRITACIÓN CRÓNICA** de la mucosa

TABACO: efectos CV

- **Nicotina:**

- ↑ Catecolaminas: ↑ **FC** ↑ **TA** (↑ gasto cardiaco)

- ↑ **Arritmias**

- ↑ **Glucosa** (resist. Insulínica)

- Vasoconstricción** (espasmo)

- Favorece trombos intravasculares

- ↑ **LDL** ↑ **Triglicéridos** ↓ **HDL**



TABACO: efectos CV II

- **Monóxido de carbono:**

- Compite con el O₂ : ↓ transporte (**hipoxia**)
- ↑ **depósito de lípidos** (pared arterial)
- ↑ glóbulos rojos y agregación plaquetaria: **trombos**

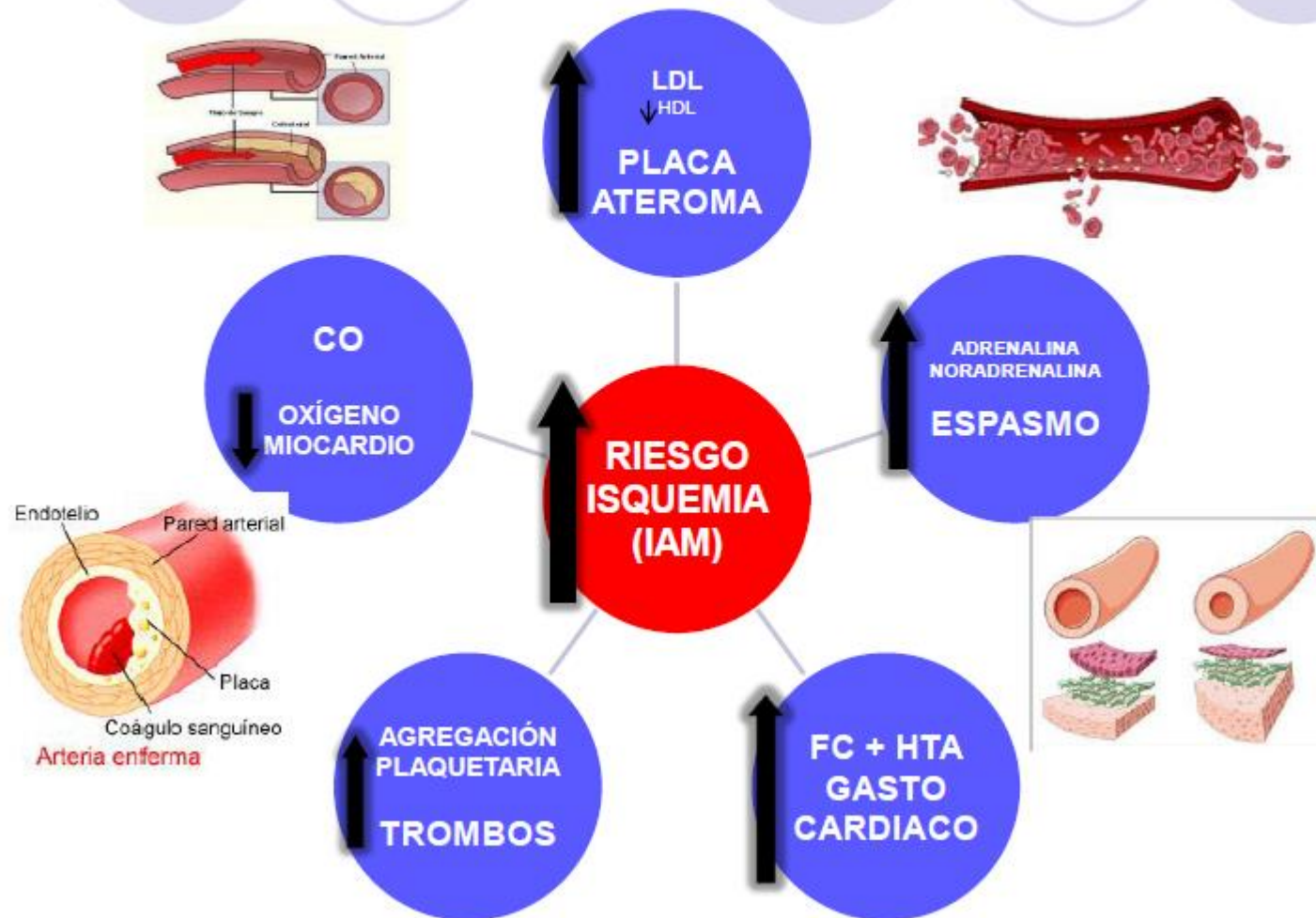
➔ **RADICALES LIBRES** (oxidan)

- **Alquitrán:**

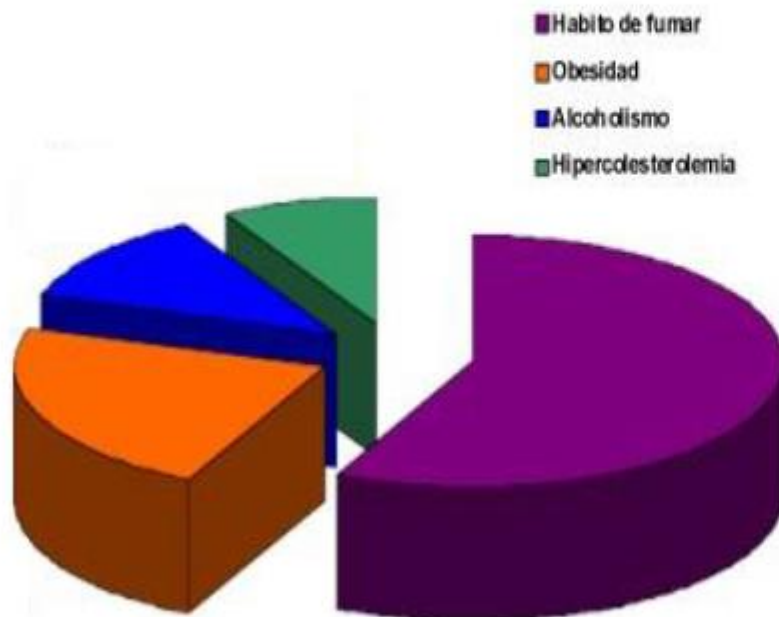
- pared arterial pierde elasticidad: **HTA**, ↑ **placas**



TABAQUISMO: riesgo de isquemia



TABACO: Riesgo cardiovascular



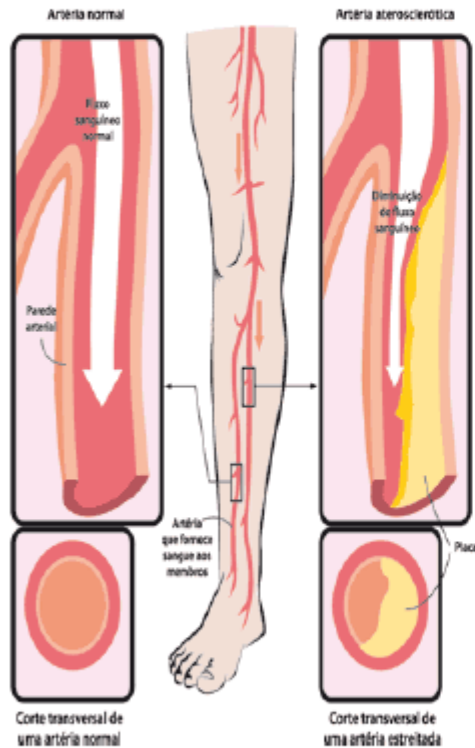
- FRCV individual + importante (activos y pasivos)
- **3 x** riesgo de ECV
- **2 x** riesgo de reestenosis
- tto. tromboembólico es **menos eficaz**
- + cigarrillos = + riesgo
+ exposición = + riesgo

TABACO: Riesgo CV III

- Causa + frecuente de **re-infarto**
- FR de **claudicación** e **impotencia**
(en ambos casos, especialmente en jóvenes)



TABACO: Enfermedad vascular periférica



- Fumar **x 7** el riesgo de EVP
- Se manifiesta tardíamente (crónico)
- Más amputaciones
- Los tratamientos fallan + en fumadores

TABACO: beneficio CV al dejarlo



- **MAYOR BENEFICIO** post-IAM (+eficaz y +barato)
- **↓ 36%** mortalidad
(Adiro 15%, IECA 23%, BB 23% y Estatina 29%)
- **BENEFICIOS** desde el primer día

BENEFICIOS AL DEJARLO

- A los **20min** de dejarlo:
 - ↓ **FC y TA** normales
 - Mejora **CIRCULACIÓN PERIFÉRICA**
- A las **8 horas** ↓ **CO** y **NICOTINA**
- **24hrs** ↓ el **riesgo de IAM** y desaparece la **NICOTINA**
- **48hrs**:
 - ↓ **mucosidad bronquial**
 - recuperamos el **gusto y olfato**
- **72hrs**: los **bronquios se relajan** = ↑ **capacidad pulmonar**



- **15 días-1 mes:**

- mejora la **circulación**
- es + fácil **caminar**
- **capacidad pulmonar** mejora un 30%



- **1-9 meses:**

- mejora **TOS, CONGESTIÓN NASAL, FATIGA y AHUGO**
- ↑ la sensación de **BIENESTAR**
- ↓ el riesgo de **INFECCIONES RESPIRATORIAS**

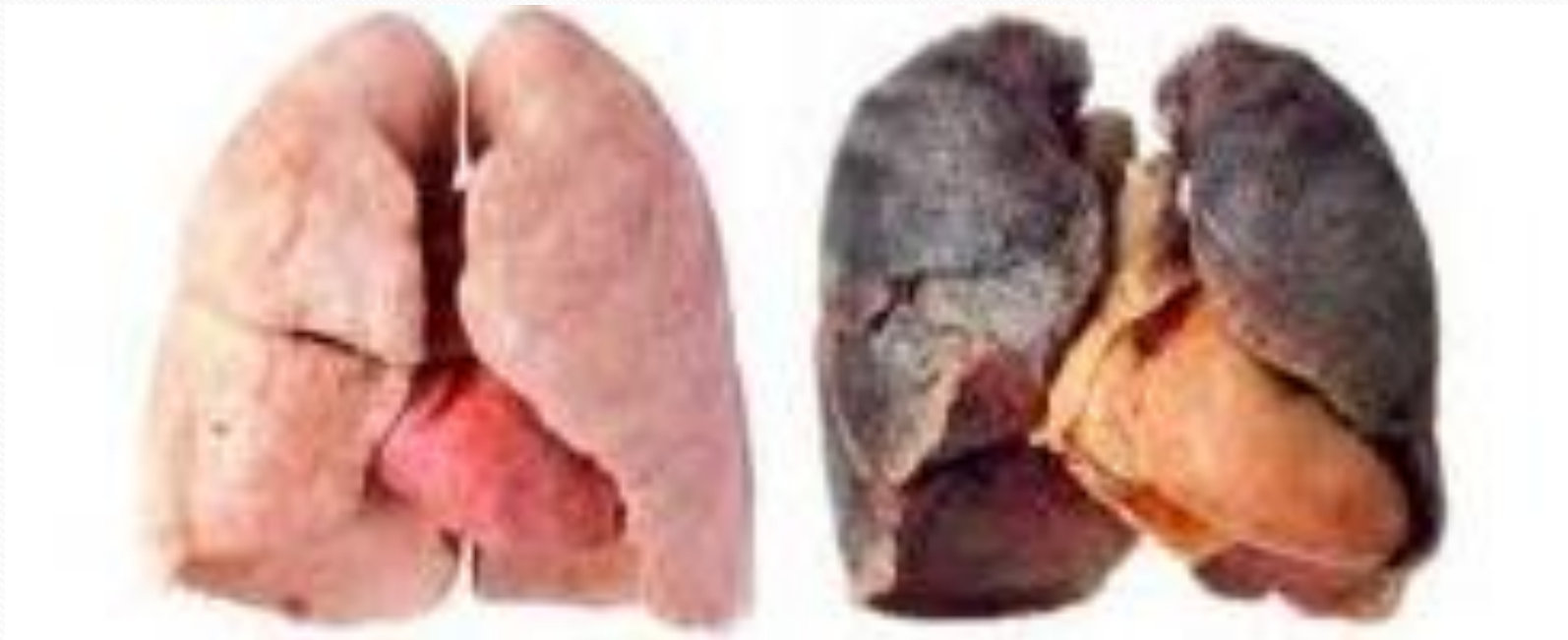
- **A los 5 años:**

- el riesgo de **IAM = al no fumador**
- riesgo de morir por **ENFERMEDAD PULMONAR** ↓ 1/2

- **10 años después:**

- riesgo de **CANCER DE PULMÓN** (y otros tipos de cáncer) es similar al de no fumadores

Esto es seguro que pasará...



Pero también...

- **Cáncer:** de pulmón, de labio, de lengua, de garganta, de esófago, de vejiga..
- **Infarto de miocardio, cerebral...**
- **Bronquitis, enfisema..**
- **Enfermedad vascular periférica...**
- **Disfunción eréctil...**
- **Reflujo**
- **Insomnio**
- **Degeneración de la retina**
- **Otros:** sequedad de boca, dientes amarillos, enfermedad de las encías, caries, halitosis, hemorroides, osteoporosis , piel opaca, color amarillento de los dedos, arrugas, afecta al sistema inmunitario...

Te roba dinero



- Al día
- A la semana
- Al mes
- Al año

Fumadores pasivos

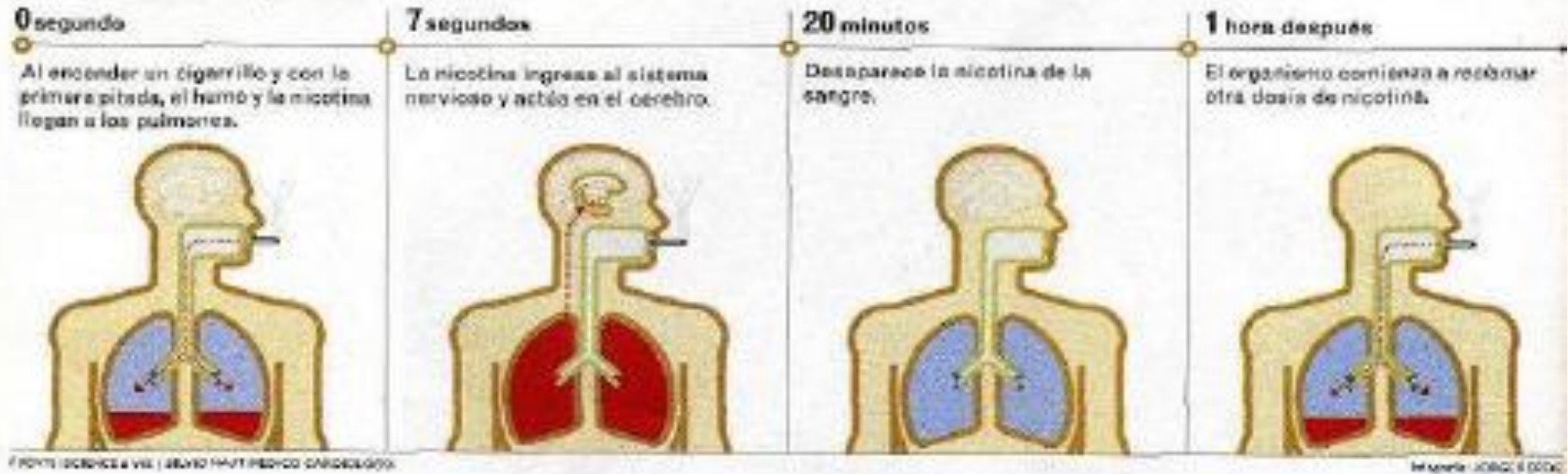


- El riesgo de Ca de pulmón es de un 20-50% en pacientes que viven con fumadores
- Aumento del 30% en riesgo cardiovascular
- Si vives con alguien que fuma una cajetilla diaria... es como si tú fumaras 9 cigarrillos...

¿Todavía crees que fumas
por que “te gusta”?

Es una droga

Una conducta compulsiva



TABACO: síndrome de abstinencia

Reacciones físicas que ocurren cuando una persona con adicción a una sustancia deja de consumirla.



- ✓ Aparece por nicotina, potenciado por estímulos socio-ambientales
- ✓ Se va suavizando con el tiempo (no es = para todos)
- ✓ Presenta síntomas (irritabilidad, cefalea, "craving" ...) y signos (ansiedad, ↑ ingesta, ...)
- ✓ Fumamos para dejar de sentirlo
- ✓ Gran deseo de fumar dura de 3-5 mins. ¡¡AGUANTAR!!
- ✓ **Afrontar cada día**



No seas un pelele

- No fumamos por placer... fumamos para evitar la abstinencia:
 - Irritabilidad
 - Cefalea
 - Ansiedad...



PUEDES DEJARLO

CLARO QUE PUEDES

¿Cuál es tu dependencia física?

Test de Fagerström

¿Cuánto tiempo pasa entre que te levantas y fumas tu primer cigarrillo?

Menos de 5 minutos	3
De 6 a 30 minutos	2
De 31 a 60 minutos	1
Más de 61 minutos	0

¿Tienes dificultades para no fumar en lugares donde está prohibido (hospitales, cines, etc.)?

Sí	1
No	0

¿Qué cigarrillo te produce mayor satisfacción?

El primero de la mañana	1
Cualquier otro	0

¿Cuántos cigarrillos fumas al día?

Menos de 10 cigarrillos	0
Entre 11 y 20 cigarrillos	1
Entre 21 y 30 cigarrillos	2

¿Fumas por las mañanas?

Sí	1
No	0

¿Fumas aunque estés enfermo?

Sí	1
No	0

Dejar de fumar es un proceso en el que tendrás que aprender a realizar tus actividades cotidianas sin tabaco. Y esto no siempre es fácil.

Para conocer en qué etapa de cambio te encuentras,
contesta a la siguiente pregunta:

¿Estás pensando dejar de fumar?

- A** Sí, en los próximos 30 días
- B** Sí, en los próximos 6 meses
- C** No sé cuándo

Fases de abandono

- Precontemplación (en el futuro)
- Contemplación (en los próximos 6 meses)
- Preparación (reducción y plan en 1 mes)
- Acción (6 meses)
- Mantenimiento (6 mss – 5 años)
- ¿Recaída?
- Finalización (ya no tienes miedo)

TABACO: motivación



Salud: IAM...

Dinero: 1 paquete/día en 1 año

Dar ejemplo

Autoestima: **AUTOCONTROL**

Gusto y Olfato

Estética

Rechazo

Respeto

TABACO: abandono

1. PREPARACIÓN:

FECHA: <15 días

MOTIVACIÓN, compromiso y retirada

2. SUSPENSIÓN TOTAL DEL TABACO:

Evitar situaciones de riesgo:

Café y alcohol

Sobremesa

TV, coche, teléfono, ordenador,
aburrimiento, concentración,
leer, esperar a alguien o al
autobús ...



¡¡CUIDADO CELEBRACIONES!!

Modificar y adquirir nuevos hábitos

TABACO: abandono II

3. MANTENIMIENTO: (desde los 6 m.)

Todo lo anterior (**nuevos hábitos** ...)

Repasar mis **motivaciones**

Cuidado con las **recaídas**: pasa el tiempo, disminuyen las recaídas

Involucrar a familiares y amigos

No es tan difícil como en las 1as. fases

4. FINALIZACIÓN: (desde el 1er. año)

El riesgo de recaída va disminuyendo:

- El riesgo después de 5 años de abandono es tan sólo del 7%.

¡¡HA SIDO MUY DIFÍCIL DEJARLO!!

No bajes la guardia...

TABACO: abandono III

1. **TERAPIAS DE SUSTITUCIÓN:** necesita nicotina: **TSN**

- Otra vía (chicles, parches, comprimidos para chupar, ...)
- Menor concentración: suficiente contra la abstinencia, insuficiente para la dependencia
- En F. de preparación: fumador lo ha intentado, + de 10 cig./día y s. de abstinencia.
- Valorar contraindicaciones

2. **FÁRMACOS:** **BUPROPIÓN:** molécula diferente a la nicotina **VARINICLINA:** ayuda contra Sind. de Abstinencia (Champix ...)

3. **OTROS:** Apoyo Psicológico Consulta antitabaco *www.vidasintabaco.com*

Meta-analysis (2008): Abstinence rates at 6 months compared to placebo (n=83 studies).

<u>Farmaco</u>	<u>Odds Ratio</u>
Vareniclina 2mg/d	3
TSN parches	2,3
TSN spray	2,3
TSN chicles (14 s)	2,2
Vareniclina 1mg/d	2,1
Bupropion	2

TABACO: conclusiones

- Es muy **difícil** dejar de fumar, y muy fácil recaer.
- Nunca bajar la guardia, sobretodo en **celebraciones**, momentos de **estrés o alegría**
- Ante un “desliz”, si lo hubiera, **¡¡no recaer!!**
- Piensa en la **liberación** que supone el **vencer** la dependencia al tabaco, es un comportamiento compulsivo
- La **medicación** ayuda a pasar los peores momentos del síndrome de abstinencia, **¡¡pide ayuda!!**
- **Haz deporte y cuida tu dieta.** Es normal engordar, pero no debes descuidar el peso ni sustituir el tabaco por alimentos ricos en calorías. **¡¡ES + NOCIVO EL TABACO QUE LOS KILOS!!**
- Hueles mejor, toleras mejor el ejercicio, tu dentadura está más sana, no necesitas estar pendiente del tabaco...

Son 5 minutos!!! AGUANTA!!!

ACTIVIDADES ALTERNATIVAS

- Mastica chicle, regaliz o caramelos sin azúcar.
 - Bebe zumos o agua.
 - Practica algún ejercicio de respiración. Para ello, coge aire por la nariz, retenlo unos segundos y expúlsalo muy lentamente por la boca. Más adelante profundizaremos más en esta técnica.
 - Duerme.
 - Dúchate o date un baño.
 - Ve la TV, escucha música, lee.
 - Limpia la casa.
- Practica algún ejercicio físico.
 - Llama por teléfono.
 - Cocina.
 - Haz trabajos manuales, crucigramas, etc.

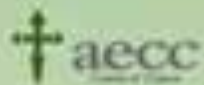
Respirapp



— VENCE AL HUMO —

Regístrate o identifícate

Descubre nuestra aplicación



ALCOHOL



ALCOHOL y CORAZÓN

- **¿EFECTO CARDIOPROTECTOR DEL ALCOHOL?**
 - ↑ **HDL** (en relación con la dosis)
 - *ejercicio físico*
 - ↓ **agregación plaquetaria** (en relación con la frecuencia)
 - *Adiro*
 - Si VINO TINTO: ↑ **antioxidantes** (taninos y riboflavonas)
- Esto **no** quiere decir que **aconsejemos el consumo**
- Hay un consumo **moderado** que está **permitido** si ya bebemos:
 - 1 copa de vino o 1 cerveza al día en mujeres
 - 2 copas de vino o 2 cervezas al día en hombres
- **Por supuesto:**
SI HEMOS TENIDO PROBLEMAS CON EL ALCOHOL O LO RELACIONAMOS CON EL TABACO, ¡NI PROBARLO!

ALCOHOL: Consumo abusivo

● EFECTOS SOBRE CV:

- ↑ **TG** → ↑ calorías → **obesidad**
- ↑ **TA**
- ↑ **glucosa** (ojo diabéticos)
- **Cardiomiopatía** alcohólica
- ↑ riesgo de **arritmias** y **Muerte Súbita**
- ↑ riesgo de **IAM**

OTROS HÁBITOS TÓXICOS

- **MARIHUANA Y DERIVADOS:**

- Multiplica x **5** el riesgo de IAM
- ↑ **FC** y ↑ **TA**
- > **RIESGO DE ICTUS** inmediato al consumo
- Nos hace perder el autocontrol
- **Apatía**
- Pérdida de memoria y concentración
- Muchos trastornos psiquiátricos

OTROS HÁBITOS TÓXICOS II

● COCAÍNA:

- ↑ capacidad para producir **IAM**: complicación más frecuente producida por la coca.
- **24 x riesgo de IAM** en los 60' posteriores a su uso.
- Muchos de estos casos corresponden a **personas jóvenes y con coronarias sanas.**
- **EFFECTOS CV**
 1. ↑ brusco de adrenalina y dopamina: ↑ **FC** a los 2 a 5 minutos
↑ **TA** a los 10 minutos
↑↑ **VO2 miocárdico**
 2. **Vasoconstricción:**
 3. ↑ **RIESGO DE TROMBOS**

**Mucho
ánimo!!**

