



Unas mil personas mueren diariamente en América Latina producto del tabaquismo. Poco más de 160.000 se suman anualmente a la lista de pacientes con alguna enfermedad asociada a esta práctica considerada “pandemia” por la Organización Mundial de la Salud. 

La región invierte más de US\$30.000 millones al año para tratar los problemas relacionados con el cigarrillo, más de mil veces el valor de la construcción de un hospital básico.

Las cifras son elocuentes, pero el consumo sigue allí. Las llamadas “poblaciones vulnerables”, especialmente jóvenes y sectores de escasos recursos –grupos en donde el consumo es mayor- son los puntos que más preocupan a las administraciones públicas sanitarias de la región.


En medio de ese contexto, terapias y mecanismos para enfrentar el tabaquismo existen como marcas de cigarrillos. Sin embargo, en medio de ese crispado océano se pueden atisbar algunas zonas de tierra firme.

 La propuesta de trabajo del doctor inglés Robert West es una de ellas. “La fórmula para dejar de fumar” es un libro publicado por primera vez el año 2014 y que recientemente presenta ediciones en español. Son muchos los casos de éxito a partir de la fórmula propuesta, que suena fácil pero pocos la sostienen: aplicar un método personalizado.

West es doctor en Psicología de la Salud y director de estudios sobre tabaco del Departamento de Epidemiología y Salud Pública de la Universidad de Londres.

Un buen comienzo para los fumadores es que el doctor West fue uno de ellos. Por lo tanto, debe ser bueno leer “no voy sermonearte con lo malo que es fumar. Más bien lo que busco es compartir los beneficios de dejar esta práctica”.

Otro aspecto es que el autor no considera fracaso recaer. “Cada vez que intentas dejarlo es un nuevo éxito”, señala el libro. Por lo que más que sufrir por no abandonar definitivamente el humo, se celebra la decisión de intentarlo una vez más.

Con sólo un día sin fumar se deja de aspirar el monóxido de carbono que endurece las arterias, volviendo al normal ritmo cardíaco, alterado cada vez que se inhala humo de cigarro. 

Si se logra una semana sin el pitillo en la boca, los pulmones se recuperan de la inflamación que causan las toxinas de humo. Los pequeños filamentos que limpian estos órganos de la mucosidad y la suciedad recuperan su poder de acción.

Al primer mes el resultado más evidente es uno que el fumador menos cree posible antes de empezar: bajan los niveles de estrés. “Muchas personas piensan que fumar les ayuda a luchar contra las tensiones y la verdad es que tras semanas sin fumar los niveles de estrés bajan ostensiblemente”, enfatiza el doctor West.

Para qué decir si el logro alcanza un año o se torna una decisión definitiva: se gana, al menos, una década más de vida. “Como ex fumador te sentirás más feliz y satisfecho con la vida”, se lee en el libro.

❌ Como experiencia propia, el doctor West subraya el factor suerte para dejar de fumar. Cuenta que en su caso el hábito comenzó como la mayoría: por razones de convivencia social. Pero se enamoró de alguien a quien no le gustaba el cigarro. Y debió luchar para abandonarlo.

“Si hubiera salido con una fumadora, casi con total seguridad mi hábito se hubiese profundizado. Si tienes la suerte de vivir con alguien que no fuma, valora a esa persona: podría ser tu salvavidas”, indica.

Un segundo aspecto que destaca el autor es que para ser un fumador no significa que se consuma siempre. “La adicción a la nicotina no significa que fumes todo el tiempo”, dice. Y es más: “La mayoría de nosotros cree que fumaríamos por un corto tiempo y luego lo dejaríamos. Pero lo normal no es así”.

Finalmente, como primera fase, el doctor West propone armarse una buena y sincera historia para dejar de fumar. “Dentro de cinco años, cuando alguien pregunta si fumas y tú digas ‘antes sí, pero ya no’ ¿qué es lo que dirás?...Todos necesitamos una buena historia y ésta siempre tiene muchos fracasos”, enfatiza.



En más de 330 páginas y dieciocho capítulos divididos en dos partes y una conclusión, el libro recorre todos los puntos por los que esta compleja historia cruza. Acompaña cuando las cosas marchan correctamente y ayuda cuando el tema se pone cuesta arriba.

Un aspecto básico: el libro se sostiene en el proceso que cada persona sigue. Pero es importante contar con una estructura de apoyo: socializar el paso que se da; ir cambiando la rutina diaria; evitar amistades fumadoras por un tiempo; controlar la ganas de fumar con ejercicios, dieta y prácticas; apoyo médico recetado y también tecnológico, apoyándose -por ejemplo- en redes sociales de ex fumadores y aplicaciones existentes para estos fines.

Lo importante es que existe toda una “estructura” que se mueve para alcanzar el objetivo. Sin embargo, ésta no se destruye si se abandona la meta.

Todos los que están en el proceso y vuelven a fumar no lo hacen pensando que regresan al hábito. Sólo piensan que “se trata sólo de uno más y luego sigo como ex fumador”. Pero la evidencia empírica demuestra que no es así. Se fuma uno y se vuelve completamente atrás.

LA FÓRMULA PARA DEJAR DE FUMAR

MILLONES DE PERSONAS HAN DEJADO DE FUMAR CON LOS INGREDIENTES DE ESTE LIBRO



UN MÉTODO PERSONALIZADO

DOCTOR ROBERT WEST
EXPERTO MUNDIAL EN ADICCIONES

AGUILAR

La medida que se debe tomar es intensificar los procedimientos usados. “Sea lo que sea que se esté haciendo para resistir el deseo de fumar, no es suficiente”, dice el autor. Lo habitual es aumentar el trabajo personal y las herramientas que se están utilizando: cambio en la estrategia de medicamentos, mayores cambios en las rutinas cotidianas y lo más importante: un compromiso mayor de la persona.

Si antes se pensó que se hacía un esfuerzo, ahora se requiere un paso más allá. “Se debe pensar bien en qué facilitó esa vuelta y lo que se puede hacer para evitar que se den nuevamente esas razones”, plantea el doctor.

Y en este campo todo suma. Incluso si la salida se dio entre amigos muy cercanos y que consumen cigarrillos. Probablemente un punto para enfrentar el tema ahí implique dejar de frecuentarlos. Es intensamente necesario hacerlo.

“Lo más importante es que si pretendes seguir con tu decisión de dejar de fumar, has de comprometerte con la abstinencia total”, dice el autor.

Para los que creen que las mujeres están en ventaja porque el hábito se les termina cuando quedan embarazadas, sepan que la historia no es nada de fácil. “Más de la mitad de las mujeres que fuman antes de embarazarse, vuelve al hábito una vez que tiene a sus hijos”, dice el doctor West.



Si bien el regreso al cigarrillo puede ser porque no se abordaron estrategias adecuadas, se hizo demasiado cuesta arriba, ocurrió algo inmanejable (un despido, una muerte, un accidente), se volvió a un ambiente

de fumadores, se bebió aun poco más de alcohol, en fin. “Sea por la razón que sea, lo importante es no abandonar la decisión de retomar el camino. Puede que la próxima vez sea el último intento”, subraya el libro.

Lo interesante del planteamiento es que busca un punto en el que las campañas de salud públicas a veces no son muy claras: cada cigarrillo que no se fuma es un éxito. Si no hay conciencia del paso a paso, es complejo pensar en un éxito mayor.

✘ Por eso en la región se requieren más de estos aportes, que sean capaces de entrar al día a día de los fumadores. Que busque acompañarlos en un proceso que es largo, pero que es beneficioso para una larga cadena que parte por la propia persona y termina en toda la sociedad.

Es importante también hacerle ver a los fumadores que su hábito molesta a otros. Por más que se diga “yo fumo solo y no molesto a nadie”, no es tan cierto.

Ese humo siempre llega a alguna parte en donde nadie lo quiere. Y debido a los estrechos sistemas de salud existentes, siempre se termina financiando el tratamiento de un fumador con los impuestos de todos los ciudadanos.