La decisión de fumar se define en milésimas de segundos, sus efectos tardan años en desaparecer.

Beneficios de dejar de fumar a nivel de la recuperación de la salud:

- 20 minutos: Normalización de la presión arterial, frecuencia cardíaca y temperatura de las extremidades
- 8 horas: La nicotina sérica disminuye al 6,25% de los valores máximos diarios (Reducción del 93,75%).
- 12 horas: Aumento de los niveles de oxigenación de la sangre y normalización de los niveles de monóxido de carbono.
- 24 horas: Pico de aparición de ansiedad, que deberían normalizarse en dos semanas a niveles previos a la cesación. Mejoría de la disfunción endotelial venosa.
- 48 horas: Inicio de la regeneración de terminaciones nerviosas dañadas, con normalización del olfato. Máximo pico de sentimientos de ira e irritabilidad.
- 72 horas: Depuración al 100% de nicotina y el 90% de sus metabolitos han sido eliminados por orina. Pico de los síntomas de dependencia química como la inquietud. Momento de mayor aparición de ganas de fumar por desencadenantes ambientales. Disminución del tono bronquial. Mejoría de la disnea
- 5 - 8 días: El fumador promedio sufrirá unos tres episodios diarios de ganas de fumar. Lo más frecuente es que los episodios de ganas de fumar duren menos de 3 minutos. Algunas personas sufren aumentos transitorios de tos y expectoración.
- 10 días: La mayoría de los fumadores sufren menos de dos episodios de ganas de fumar por día, que duran menos de 3 minutos.
- 10 días a 2 semanas: Disminución de los síntomas de dependencia. Normalización de la circulación en las encías y dientes.
- 2 a 4 semanas: Desaparición de la ira, ansiedad, dificultad para concentrarse, insomnio, inquietud y depresión asociadas a la cesación. Mejoría de la agregación plaquetaria. Mejoría de la relación HDL/LDL. Normalización del número de células

progenitoras endoteliales lo que disminuye el riesgo de enfermedad coronaria.

- 21 días: Los receptores colinérgicos en el cerebro que habían aumentado su número en respuesta a la nicotina han disminuido y la ligazón de los receptores se asemeja a los niveles del cerebro de un no- fumador.
- 2 semanas a tres meses: Disminución del riesgo de infarto de miocardio. Mejoría de la función pulmonar.
- 3 semanas a tres meses: Mejoría sustancial de la circulación. Mayor facilidad para caminar. Desaparición de la tos crónica.
- 1 a 9 meses: Mejoría de los síntomas de congestión de los senos paranasales, fatigabilidad y disnea vinculadas con fumar. Mejoría de la depuración mucociliar pulmonar con mejor manejo de secreciones y menos infecciones respiratorias. Mejoría de la energía corporal. Mejoría significativa de la disfunción endotelial coronaria. Disminución significativa de los valores de escalas de estrés.
- 1 año: Disminución del 50% del riesgo de enfermedad coronaria, infarto agudo de miocardio y accidente cerebrovascular.
- 5 a 15 años: El riesgo de accidente cerebro vascular es comparable al de un no fumador.
- 10 años: Disminución del riesgo de aparición de cáncer de pulmón de entre el 30% y el 50% comparado contra quien sigue fumando.375 El riesgo de muerte por cáncer de pulmón disminuye un 50% comparado con un fumador de 20 cig/día. El riesgo de cáncer de páncreas disminuye al de un no- fumador y disminuye el riesgo de cáncer de boca, garganta y esófago.
- 15 años: El riesgo de enfermedad coronaria es comparable al de una persona que nunca fumó.
- 20 años: El riesgo aumentado de morir por causas vinculadas al tabaquismo en mujeres, incluyendo enfermedad pulmonar y cáncer, se equipara al de una persona que nunca fumó.

- Si estás pensando en dejar de fumar, entrar a: http://www.fundacioncardiologica.org/fca/tu-corazon/cuida-tu-corazon/no-fumes/autoayuda/

El humo ajeno mata

No hay un nivel seguro de exposición al humo de tabaco ajeno.
Se denomina humo ajeno al que llena restaurantes, oficinas y otros espacios cerrados cuando la gente fuma tabaco. El humo del tabaco contiene más de 4 000 productos químicos, de los cuales se sabe que al menos 250 son nocivos, y más de 50 causan cáncer.

- En los adultos, el humo ajeno causa graves trastornos cardiovasculares y respiratorios, en particular coronariopatías y cáncer de pulmón. Entre los lactantes causa muerte súbita. En las mujeres embarazadas ocasiona bajo peso ponderal del recién nacido.
- Casi la mitad de los niños respiran normalmente aire contaminado por humo de tabaco en lugares públicos. Más del 40% de los niños tienen al menos un progenitor que fuma.2 El humo de tabaco ajeno causa más de 600 000 muertes prematuras cada año. En 2004, los niños representaron el 28% de las defunciones atribuibles al humo de tabaco ajeno.
- Todas las personas deberían poder respirar aire sin humo. Las leyes contra el humo protegen la salud de los no fumadores, son bien acogidas, no perjudican a los negocios y animan a los fumadores a dejar de fumar.

Si estás pensando en dejar de fumar entrar a:
http://www.fundacioncardiologica.org/fca/tu-corazon/cuida-tu-corazon/no-fumes/autoayuda/

Conceptos que ayudan a valorar la dependencia al tabaco:

Abstinencia/Síndrome de abstinencia: conjunto de síntomas que se presentan al dejar de fumar o por reducción significativa del número de cigarrillos. La abstinencia de nicotina genera ansiedad, irritabilidad, dolor de cabeza, hambre, temblor, trastornos del sueño y deseo vehemente por cigarrillos u otras fuentes de nicotina. Estos síntomas alcanzan su punto máximo de 12 a 24 horas después de dejarlo. Cada síntoma tiene duración variable, pero luego del mes, la mayoría pierde la intensidad. El aumento del apetito suele ser el síntoma más persistente.

Alta dependencia: se aplica a los pacientes que fuman más de 20 cig/día y a quienes fuman dentro de los primeros 30 minutos de levantarse.

Dependencia del tabaco/ Adicción al tabaco: conjunto de manifestaciones comportamentales, cognitivas y fisiológicas que se desarrollan tras un consumo repetido, y que suelen consistir en un intenso deseo de consumir tabaco, dificultad para controlar ese consumo, persistencia en éste pese a sus consecuencias graves, asignación de mayor prioridad al consumo de tabaco que a otras actividades y obligaciones, aumento de la tolerancia y un estado físico de abstinencia, cuando se difiere o abandona el consumo.

Deseo imperioso de fumar (Craving): manifestación intensa del síndrome de abstinencia. Es el deseo imperioso de fumar que se percibe como difícil de refrenar. Lo padecen más del 80% de los fumadores después de 8 a 12 horas sin fumar. Se relaciona con la tasa de recaída.

Día D: fecha propuesta para dejar de fumar.

Paquetes/año o carga tabáquica (pack/years): estimación de la relación dosis/respuesta. Medición de lo fumado para su correlación con el riesgo de desarrollar enfermedades por consumo de tabaco (más alta a mayor índice paquetes/año). Un paquete/año equivale a

365 paquetes de 20 cigarrillos (paquetes/ año = (paquetes de 20 fumados por día) x (años de fumador)). Por ejemplo, un paquete/año es igual a fumar 20 cigarrillos al día durante 1 año, o 40 cigarrillos por día durante medio año.

Tasa de cesación (o de abstinencia): porcentaje o proporción de personas que consiguen no fumar por un tiempo determinado. Tasa de cesación continua: el fumador está sin consumir tabaco desde el día D. Tasa de cesación puntual: el fumador esta sin fumar al menos en los últimos 7 días del momento en que se evalúa. Tasa de cesación prolongada: el fumador esta sin fumar en forma continuada desde un "periodo de gracia" (ej. 15 días) después de la fecha de abandono y su evaluación final (ej. 6 meses, 12 meses).

Si estás pensando en dejar de fumar entrar a: http://www.fundacioncardiologica.org/fca/tu-corazon/cuida-tu-corazon/no-fumes/autoayuda/

TEST DE DEPENDENCIA FISICA A LA NICOTINA – Test de Fagerström modificado (FTND), versión en castellano T

1-¿Cuánto tiempo tarda después de despertarse en fumar su primer cigarrillo?

	Puntaje
Hasta 5 minutos	3
Entre 6 y 30 minutos	2
Entre 31 y 60 minutos	1
Más de 60 minutos	0

2-¿Encuentra difícil abstenerse de fumar en lugares donde está prohibido, tales como iglesia, biblioteca, cine, etc.?

Sí	1
No	0

3-¿A qué cigarrillo odiaría más renunciar?

El primero de la mañana	1
Cualquier otro	0

4-¿Cuantos cigarrillos fuma al día?

10 o menos	0
11-20	1
21-30	2
31 o más	3

5-¿Fuma más frecuentemente durante las primeras horas después de levantarse que durante el resto del día?

Sí 1

No 0

6-¿Fuma cuando está tan enfermo que pasa en la cama la mayor parte del día?

Sí 1

No 0

RESULTADOS: SUMA TOTAL: **Menor o igual a 3 puntos:** grado leve de dependencia///**De 4 a 6 puntos:** grado moderado de dependencia///**Mayor a 7 puntos:** grado grave de dependencia

Si estás pensando en dejar de fumar entrar a: http://www.fundacioncardiologica.org/fca/tu-corazon/cuida-tu-corazon/no-fumes/autoayuda/