

Tengo cáncer de pulmón: ¿me beneficiaría dejar de fumar?



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Saber que uno tiene cáncer de pulmón puede ser muy angustiante. Si usted fuma, dejar de hacerlo le reportará beneficios reales. Por ejemplo:

- el tratamiento del cáncer será más seguro,
- responderá mejor a dicho tratamiento, y
- reducirá, en el largo plazo, las probabilidades de que el cáncer vuelva a aparecer.

Estos son los beneficios más importantes para su corazón, pulmones y salud general.

¿Por qué fumar es un problema tan importante?

El humo de tabaco es el material más venenoso al que la gente se ve expuesta periódicamente. Si usted tiene cáncer de pulmón, incluso fumar poco o ser fumador pasivo es particularmente perjudicial, tanto durante el tratamiento como después del mismo.

El humo incluye más de 7000 sustancias químicas tóxicas que ingresan en su sistema muy fácilmente a través de los pulmones. Entre las sustancias tóxicas se incluyen arsénico, butano (el gas de los mecheros), formaldehído (utilizado en la preservación de cuerpos), acetona (utilizado para remover esmalte de uñas y pintura) y metanol (un combustible para cohetes).

No existe un nivel seguro de exposición y fumar tabaco es muy perjudicial en cualquiera de sus formas (cigarrillos, pipas, shishas de tubos de agua).

¿Cómo me beneficiará dejar de fumar?

Dejar de fumar beneficia a todo el mundo. Es incluso más importante si usted padece de cáncer de pulmón y está empezando un tratamiento (ya sea cirugía, quimioterapia y radioterapia).

Fumar lesiona directamente el ADN (ácido desoxirribonucleico), la impronta genética que controla nuestro desarrollo y las funciones corporales.

El humo de tabaco también contiene altos niveles de monóxido de carbono. En combinación con algunas de las otras sustancias químicas, aumenta la disnea, provoca náuseas y dificulta descansar bien por la noche.

También contrae los vasos sanguíneos, lo que reduce la cantidad de medicamento de quimioterapia que llega a las células.

El monóxido de carbono sustituye el oxígeno en la sangre y esto retrasa cualquier tipo de curación, además de reducir la efectividad de tratamientos como la radioterapia. Muchos de los medicamentos utilizados para controlar los efectos secundarios de los tratamientos y los síntomas del cáncer no tienen la misma efectividad debido a esta y las muchas otras sustancias químicas del tabaco.

Por lo tanto, el tratamiento será más seguro y tendrá mayor efectividad en aquellas personas que hayan podido dejar de fumar.

De manera más generalizada, los síntomas y la calidad de vida mejoran dejando de fumar, incluso cuando el cáncer de pulmón se encuentra en etapas más avanzadas.

Tener cáncer de pulmón y someterse a un tratamiento puede ser una experiencia de alta carga emocional y estresante. También, genera un desgaste adicional en el cuerpo, lo que puede aumentar el riesgo de infartos de miocardios y apoplejías. Además, aumenta las probabilidades de sufrir infecciones pulmonares graves. Dejar de fumar también contribuirá a reducir estos riesgos.

Tiempo transcurrido desde que se deja de fumar y los beneficios que se evidencian en la salud

3 horas - la frecuencia cardíaca y la presión arterial son más bajas, lo que reduce el esfuerzo del corazón.

12 horas - el nivel de monóxido de carbono en la sangre se reduce hasta la cantidad normal, aumentando la capacidad de la sangre de transportar oxígeno.

4 semanas - Las heridas quirúrgicas sanan mejor, lo que reduce la probabilidad de sufrir infecciones en un 90 %.

12 semanas - la circulación mejora y empieza a disminuir la probabilidad de sufrir infartos de miocardio y apoplejías.

1 a 9 meses - disminuye la tos y la falta de aire, lo que reduce el riesgo de infecciones pulmonares.

1 año - el riesgo de sufrir cardiopatías isquémicas se reduce a aproximadamente la mitad del riesgo que tiene un fumador.

Entiendo cuáles son los beneficios y quiero dejar de fumar: ¿qué me ayudará a hacerlo?

Busque la mayor cantidad de información posible sobre las opciones que existen. Piense en otras formas de ingerir nicotina que no impliquen quemar tabaco, evite los desencadenantes usuales que lo llevan a fumar y establezca metas diarias que pueda cumplir.

Hay muchos más fumadores que han logrado dejar de fumar que fumadores que no lo han conseguido. ¡Es posible!

Las personas de su entorno y quienes se interesan y preocupan por usted, incluidos su médico y el personal de atención de la salud, seguramente lo ayudarán y alentarán a hacerlo.

La mayoría de los fumadores son dependientes de alguna manera de la nicotina del humo. La nicotina es tan adictiva como la heroína y la cocaína. Asimismo, la industria del tabaco agrega sustancias químicas para incrementar la ingesta de nicotina, y sabores como miel, azúcar, caramelo y mentol para que la gente siga fumando (y gaste más dinero en tabaco).

No todo se trata de la nicotina. El proceso de fumar se convierte en un hábito o rutina. Es posible que usted haya notado una mayor urgencia por fumar en determinados sitios o con determinadas personas, o cuando realiza determinadas actividades. Al tratar de dejar de fumar, es una buena idea tener un plan:

- Trate de no fumar en su casa o en el coche.
- Siempre encuentre con sus amigos en sitios donde esté prohibido fumar.
- Cuénteles a sus amigos y familiares que está dejando de fumar para colaborar con el tratamiento y pídeles su apoyo y aliento.
- Solicite a sus amigos y familiares que no le ofrezcan cigarrillos y que no fumen cerca de usted. Sugírales dejar de fumar con usted. Tener un amigo que también esté dejando de fumar lo ayudará a motivarse.

Es posible que todo lo que necesite sea el asesoramiento del equipo que le brinda el tratamiento del cáncer de pulmón, y que necesite (o no) parches o goma de mascar de sustitución de nicotina. Si usted ya utiliza cigarrillos electrónicos, comuníquelo a su equipo médico porque es posible que tenga que ajustar la manera de utilizarlos

durante el tratamiento.

Hablar con un asesor de salud o especialista puede ser de gran ayuda, particularmente si ya ha tratado de dejar de fumar en el pasado sin haberlo logrado. Algunos medicamentos también pueden ayudar en los momentos en los que se presentan las ansias de fumar. Consulte a su médico o profesional de la salud sobre qué es lo más conveniente en su caso.

¿Debo decir a mi médico o a las personas que me atienden que fumo?

Para muchas personas, esto es motivo de preocupación. Sin embargo, los médicos y los profesionales de la salud saben lo adictivo que es fumar y cuánto se ha promovido la actividad. No lo culparán por tener cáncer de pulmón que probablemente haya sido causado por fumar, ni por el hecho de que todavía usted no haya podido dejar de hacerlo.

Tanto los médicos especialistas como los demás profesionales de la salud involucrados en el tratamiento del cáncer de pulmón se relacionan de la misma manera con todas las personas. Si le preguntan si usted fuma o ha fumado, no lo hacen para juzgarlo. Lo hacen porque es posible que necesiten realizar estudios adicionales para garantizar que usted está recibiendo el mejor tratamiento.

Si usted les cuenta que todavía fuma o que ha vuelto a fumar, ellos podrán ayudarlo y tratarlo de la mejor manera. Además, si usted lo autoriza, lo podrán derivar a un especialista para dejar de fumar.

Resumen

Dejar de fumar beneficia su salud.

Si usted no fuma, responderá mejor a los tratamientos y podrá enfrentar más eficientemente los efectos de dichos tratamientos. Lo ayudará a evitar otras enfermedades, por ejemplo nuevos tipos de cáncer, o enfermedades cardíacas o pulmonares. También, reducirá los riesgos de sufrir apoplejías. Los profesionales de atención de la salud de todo el mundo están comprometidos en ayudar a las personas a dejar de fumar. Nunca hubo tantas opciones para ayudarlo a que finalmente logre hacerlo. Recuerde que es un compromiso diario. Descubra qué factores desencadenan su necesidad de fumar y qué soluciones funcionan en su caso.

Por sobre todo, ¡no se desaliente!



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Tengo cáncer de pulmón: ¿me beneficiaría dejar de fumar?

© Global Lung Cancer Coalition

www.lungcancercoalition.org

Este folleto informativo fue elaborado por la secretaría de la Global Lung Cancer Coalition (GLCC, por sus siglas en inglés) y revisado por expertos en cáncer de pulmón. Para obtener más información sobre los servicios de asistencia e información en su país, visite www.lungcancercoalition.org Versión 1.0 – Julio de 2017.