

¿Tips para dejar de fumar? Hoy es el Día Mundial sin Tabaco y aquí te damos algunas ideas

En el Día Mundial sin Tabaco, saludamos los tips para dejar de fumar, de la mano de expertos como el presidente de la Comisión Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT), Andrés Zamorano, quien, además, es coordinador del grupo de Tabaquismo de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG).

El tabaco mata. Es más que sabido pero siempre hay que recordarlo, el tabaco mata. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) acaba hasta con la mitad de las personas que lo consumen. En el mundo, cada año fallecen ocho millones por su culpa: más de siete millones de muertes están ligadas directamente a su consumo y cerca de 1,2 millones son por la exposición al humo de los no fumadores.

Y es el responsable de un tercio de los tumores y de un 33% de las muertes por cáncer. En

concreto, causa entre el 85 y el 90% de los cánceres de pulmón y es un factor de riesgo para varios como los de vejiga, tumores digestivos y de cabeza y cuello, entre otros.

En España, en 2020 se produjeron 95.526 defunciones relacionadas con el tabaquismo, según el informe del Ministerio de Sanidad "Patrones de mortalidad en España 2020", hecho público el pasado mes de febrero.

Con todas estas cifras, es fácil que se pase por la cabeza dejar de fumar. Si es el caso, los médicos de atención primaria, lo primero que hacen cuando el paciente va a la consulta porque quiere dejar el tabaco, es felicitarle "por tomar una decisión tan buena". A continuación les dan una serie de tips.

"Le escuchamos y aprovechamos ese momento en el que tiene una motivación alta para dejar de fumar. Entonces tenemos que incluirle necesariamente en un programa para de-

jar de fumar", afirma el presidente del CNPT, quien también es médico en el centro de salud del pueblo toledano de Cabañas de la Sagra.

El todacitán. En ese programa, el médico le informa de las posibilidades de tratamiento. En la actualidad hay un solo fármaco financiado por la sanidad pública, el todacitán (citisina), tras la retirada del mercado en 2021 de Champix (vareniclina) por contener nitrosamina por encima de los niveles exigidos por la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (Aemps).

Está indicado para la dependencia tabáquica y reducción de la ansiedad a la nicotina en fumadores dispuestos a dejar de fumar.

Los pacientes tienen que reunir una serie de requisitos para poder acceder a la financiación pública del fármaco: fumar más de diez cigarrillos al día, tener un resultado en el test de Fagers-



tröm (una prueba para medir el nivel de adicción de los fumadores) igual o superior a siete y haber tenido un intento serio de dejarlo en el último año.

Terapia cognitiva conductual. "Pero no es solamente decir 'venga, tómate esto' y ya por obra del Espíritu Santo los pacientes dejan de fumar, lo que

les hacemos es citarles en varias ocasiones y además de este fármaco, que sigan una terapia cognitivo conductual", señala Zamorano sobre los tips de los médicos de familia.

Con esta terapia conductiva el paciente tiene que escribir los motivos por los que fuma, por los que quiere dejar

de fumar. También tiene que hacer otro ejercicio y es de los más importantes, según el experto, y es escribir las situaciones en las que fuma y, al lado, las posibles soluciones.

Esas reflexiones las comparte con el médico en la siguiente consulta.

Alergia en un abrir y cerrar de ojos

¿Ya ha comenzado a experimentar, al igual que sucede cada año, un picor y enrojecimiento en los ojos? Con la llegada del ansiado buen tiempo primaveral, también llega para muchas personas la alergia ocular, debido a la presencia en el ambiente de numerosas sustancias, denominadas alérgenos, capaces de producir alteraciones oculares, a veces de considerable intensidad.

La alergia ocular afecta generalmente a la conjuntiva, por lo que se la conoce como conjuntivitis alérgica o queratoconjuntivitis atópica, y típicamente aumenta en su forma estacional con la aparición de alérgenos propios de la primavera como el polen y las esporas de moho, explican desde el Servicio de Oftalmología del Hospital Universitario Rey Juan Carlos, HURJC, (www.hospitalreyjuancarlos.es),

en Madrid (España)

Los oftalmólogos de este hospital concesionado por el grupo privado Quirónsalud, (www.quironsalud.es), añaden que "generalmente, este tipo de conjuntivitis aparece asociada a otro tipo de enfermedades de origen alérgico como la rinitis alérgica, la bronquitis asmática y la aparición de eczemas".

Tras la exposición ocular a un alérgeno, el sistema inmunitario de la persona lo detecta y en su organismo se desencadena una respuesta inflamatoria, haciendo que se liberen una serie de sustancias, que son las responsables de la aparición de los signos de la conjuntivitis alérgica, de acuerdo al HURJC.

Algunos de los alérgenos más frecuentes que desencadenan esta alergia ocular son el polen, los ácaros del polvo, el pelo y las células cu-

táneas provenientes de la descamación de animales domésticos, y algunos hongos (moho), puntualizan.

La conjuntivitis alérgica provoca sequedad ocular, ojos enrojecidos, lagrimeo, picor intenso en los ojos (la manifestación alérgica más común y característica), escozor, leve inflamación de los párpados, sensación de ardor, secreciones viscosas y visión borrosa temporal, añaden desde General Óptica (GO), que cada año recibe en primavera numerosas consultas sobre este trastorno.

Véndalo Todo!
CLASIFICADOS
\$9.95 2 Semanas



Miguel, paciente de St. Jude, cáncer de ojos

el Latino Semanal ayuda y apoya al St. Jude a descubrir las curas que salvan vidas!

43 Aniversario

el Latino SEMANAL

Los descubrimientos desarrollados en St. Jude ayudan a niños de todo el mundo, como Miguel.

Cuando Miguel fue diagnosticado con retinoblastoma, un tipo de cáncer de ojos, en ambos ojos, su mamá Lilianna logró ser referida a St. Jude Children's Research Hospital®. "Sentí que me quitaban un peso de encima", afirmó. Los tratamientos desarrollados en St. Jude han ayudado a incrementar la tasa de supervivencia del cáncer infantil de un 20% a más de un 80%. No descansaremos hasta que ningún niño muera de cáncer.

St. Jude Children's Research Hospital
Finding cures. Saving children.
ALBAC - BANNY THOMAS, FOUNDER

Más detalles en stjude.org/es

PALM BEACH STATE COLLEGE

Cuando obtenga un título de Asociado en Artes de Palm Beach State College, le garantizamos la admisión a una universidad estatal en Florida.

Con cinco campus, clases pequeñas y profesores estelares, PBSC ayuda a los estudiantes a sobresalir con confianza mientras los prepara para transferirse a una universidad para completar su licenciatura.

Ofrecemos una de las tasas de matrícula más bajas del estado y otorgamos más de \$64 millones en ayuda financiera anualmente, brindamos una educación de calidad que es alcanzable y asequible.

Sube de Nivel

DE UN TÍTULO DE 2 AÑOS A UNA UNIVERSIDAD ESTATAL

PalmBeachState.edu
#LevelUpPBSC | [f](https://www.facebook.com/pbstate) [i](https://www.instagram.com/pbstate) [y](https://www.youtube.com/pbstate) [in](https://www.linkedin.com/pbstate)

*Los estudiantes no están garantizados la admisión al colegio o universidad de su elección.