TABAQUISMO

ÁLVARO PINTO

Servicio de Oncología Médica

Hospital Universitario La Paz – IdiPAZ, Madrid

INFORME 2020

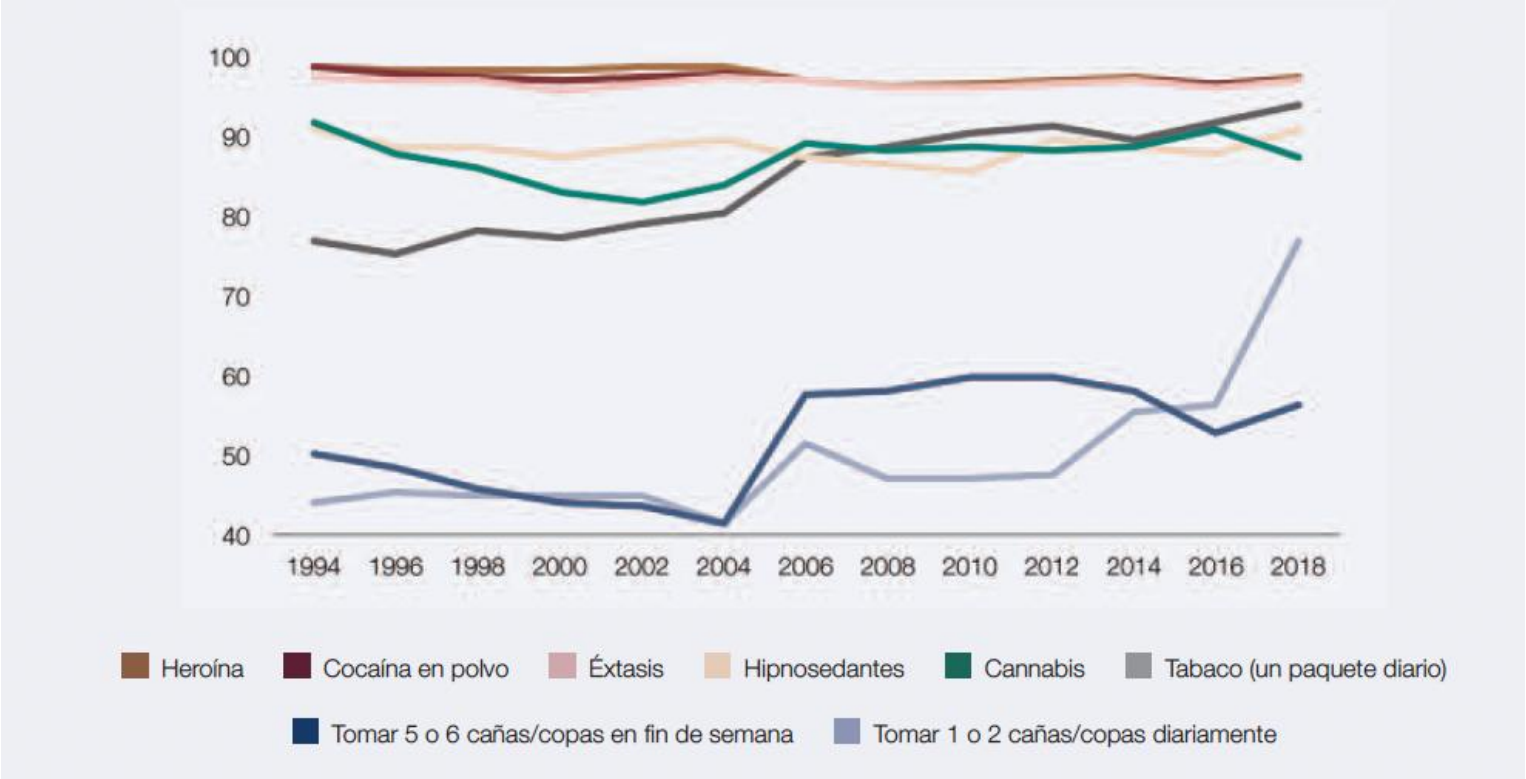
Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España

MINISTERIO DE SANIDAD

SECRETARÍA GENERAL DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

Evolución del riesgo percibido por los estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14-18 años ante el consumo habitual de sustancias psicoactivas (porcentaje de estudiantes que piensa que el consumo habitual, una vez por semana o más frecuentemente, puede causar bastantes o muchos problemas). España, 1994-2018.



INFORME 2020

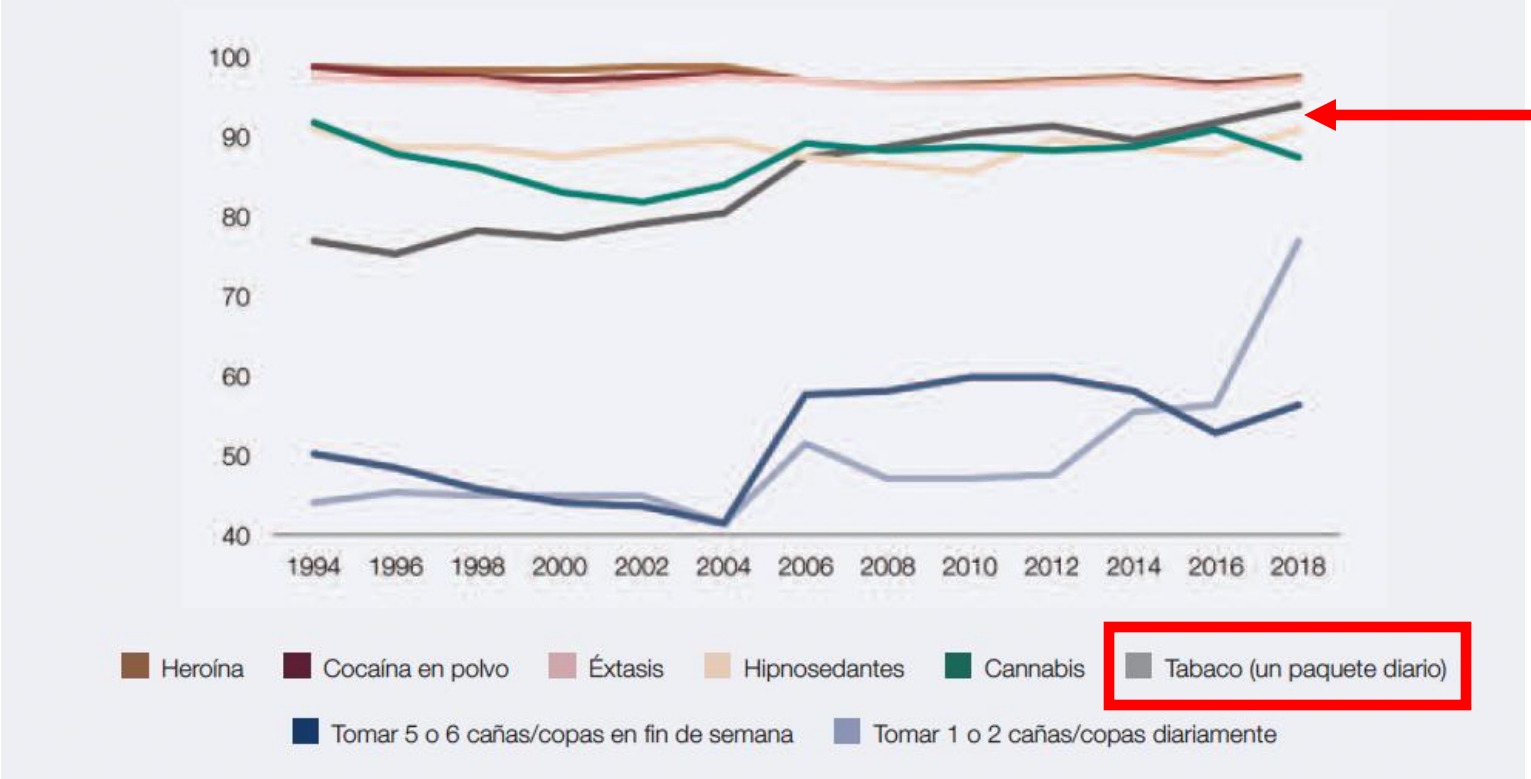
Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España

MINISTERIO DE SANIDAD

SECRETARÍA GENERAL DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

Evolución del riesgo percibido por los estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14-18 años ante el consumo habitual de sustancias psicoactivas (porcentaje de estudiantes que piensa que el consumo habitual, una vez por semana o más frecuentemente, puede causar bastantes o muchos problemas). España, 1994-2018.



mpower

Las seis medidas **MPOWER** resumen las políticas más eficaces para prevenir enfermedades y muertes relacionadas al tabaquismo y cumplir con los compromisos del Convenio Marco para el Control de Tabaco.

Monitor

VIGILAR el consumo de tabaco
Se necesitan datos para aplicar y evaluar unas políticas eficaces de control del tabaco.

Protect

PROTEGER a la población del humo de tabaco
Todas las personas tienen derecho a respirar un aire limpio.

Offer

OFRECER ayuda para dejar de fumar
Más de mil millones de fumadores en el mundo son adictos al tabaco.

Warn

ADVERTIR de los peligros del tabaco
Son pocos los consumidores de tabaco que comprenden cabalmente los riesgos que corre su salud.

Enforce

HACER CUMPLIR las prohibiciones sobre publicidad, promoción y patrocinio
La industria tabacalera gasta cada año decenas de miles de millones de dólares en publicidad, promoción y patrocinio de sus productos.

Raise

AUMENTAR los impuestos al tabaco
Aumentar el precio de tabaco elevando los impuestos es la medida más eficaz para alentar a los consumidores de tabaco a dejarlo y evitar que los niños empiecen a fumar.

https://www.semfyc.es/wp-content/uploads/2016/07/dejarfumar.pdf

TRES IDEAS PREVIAS

Primera.

Tenga una idea clara, dejar de fumar consiste es superar una adicción. Por tanto, para conseguir abandonar el tabaco es fundamental la voluntad, pero también es **IMPRESINDIBLE preparar un plan**.

Segunda.

Tiene que partir de la idea que a la mayoría de los fumadores el consumo de tabaco les produce **una mezcla entre placer y malestar**. Por tanto, es necesario aceptar que al dejar de fumar se **desprende de una costumbre que le genera una gran dependencia y que le perjudica su salud** (y, tal vez la de sus convivientes), pero que también, en muchas ocasiones le produce bienestar.

Tercera.

No caiga en el engaño de la adicción. Un cigarrillo, una calada, **TAMBIÉN ES FUMAR**. **SIEMPRE** se vuelve a fumar por "ese cigarro".

Octavo.

Debe conocer que los **TRATAMIENTOS** de uso más frecuente y que se **HAN DEMOSTRADO CIENTIFICAMENTE EFICACES** para ayudar a dejar de fumar son:

El apoyo con **sustitutivos de nicotina** (en forma de parche, chicle o comprimidos para chupar), el apoyo con un medicamento llamado **bupropion**, las **terapias en grupo** con otros fumadores y las **terapias con apoyo psicológico**. El resto de tratamientos que se ofrecen: acupuntura, hipnosis, otros, no se han demostrado que sean más útiles que cuando una persona decide por él mismo dejar de fumar.

Los sustitutivos de nicotina se pueden comprar libremente en las farmacias y es recomendable utilizarlos unas 8 semanas, durante las cuales se ha de bajar la cantidad de nicotina de manera progresiva. El bupropion ha de ser recetado y controlado por un médico.

Octavo.

Debe conocer que los **TRATAMIENTOS** de uso más frecuente y que se **HAN DEMOSTRADO CIENTIFICAMENTE EFICACES** para ayudar a dejar de fumar son:

El apoyo con **sustitutivos de nicotina** (en forma de parche, chicle o comprimidos para chupar), el apoyo con un medicamento llamado **bupropion**, las **terapias en grupo** con otros fumadores y las **terapias con apoyo psicológico**. El resto de tratamientos que se ofrecen: acupuntura, hipnosis, otros, no se han demostrado que sean más útiles que cuando una persona decide por él mismo dejar de fumar.

Los sustitutivos de nicotina se pueden comprar libremente en las farmacias y es recomendable utilizarlos unas 8 semanas, durante las cuales se ha de bajar la cantidad de nicotina de manera progresiva. El bupropion ha de ser recetado y controlado por un médico.

EN LA CONSULTA DE ONCOLOGÍA…

MUCHOS PACIENTES EVITAN HABLAR DEL HÁBITO TABÁQUICO

Sentimiento de culpa / ser juzgados

“Ya tengo cáncer, ahora no tiene sentido dejar de fumar”

“Demasiado stress, no es el mejor momento para dejar de fumar”

“Ya lo he intentado otras veces y no he podido”

ASCO® answers

Stopping Tobacco Use After a Cancer Diagnosis

Resources and Guidance for Patients and Families from the American Society of Clinical Oncology

https://www.cancer.net/sites/cancer.net/files/stopping_tobacco_use.pdf

BENEFITS OF QUITTING

The benefits of stopping tobacco use after a cancer diagnosis can include:

- Longer life
- A better chance of successful treatment
- Fewer and less serious side effects from cancer treatment, including surgery, chemotherapy, and radiation therapy
- Faster recovery from treatment
- Lower risk of secondary cancers
- Lower risk of infection
- Easier breathing
- More energy
- Better quality of life

MITO

- El consumo de tabaco es un estilo de vida, es una decisión personal

REALIDAD

- El tabaquismo es una adicción
- La nicotina es un compuesto altamente adictivo

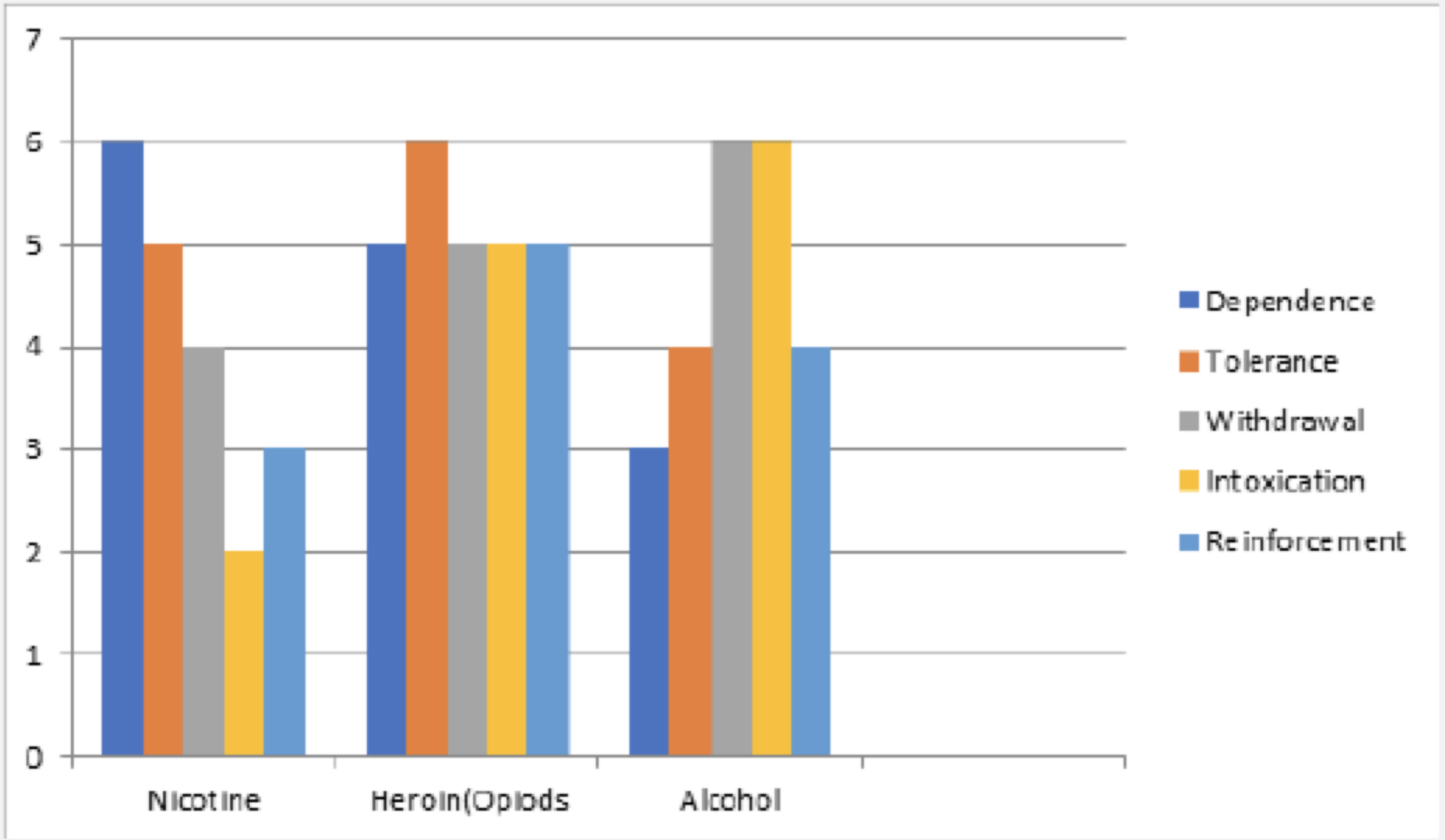


Figure 1: Comparative Rating Scale

Griffith et al. Psychol Behav Sci Int J 2018

MITO

- Ya es muy tarde para dejar de fumar, ahora no tiene sentido

REALIDAD

- Con el abandono del hábito tabáquico tras un diagnóstico de cáncer:
  - Los pacientes viven más
  - Tienen menos toxicidad por los tratamientos
  - Tienen mejor calidad de vida
  - Consiguen una mayor funcionalidad para sus actividades básicas de la vida diaria

ORIGINAL RESEARCH

Annals of Internal Medicine

Postdiagnosis Smoking Cessation and Reduced Risk for Lung Cancer Progression and Mortality

A Prospective Cohort Study

Figure 2. Association between quitting smoking postdiagnosis and probability of overall survival (*top*) and progression-free survival (*middle*) and the cumulative incidence of lung cancer-specific mortality (*bottom*).

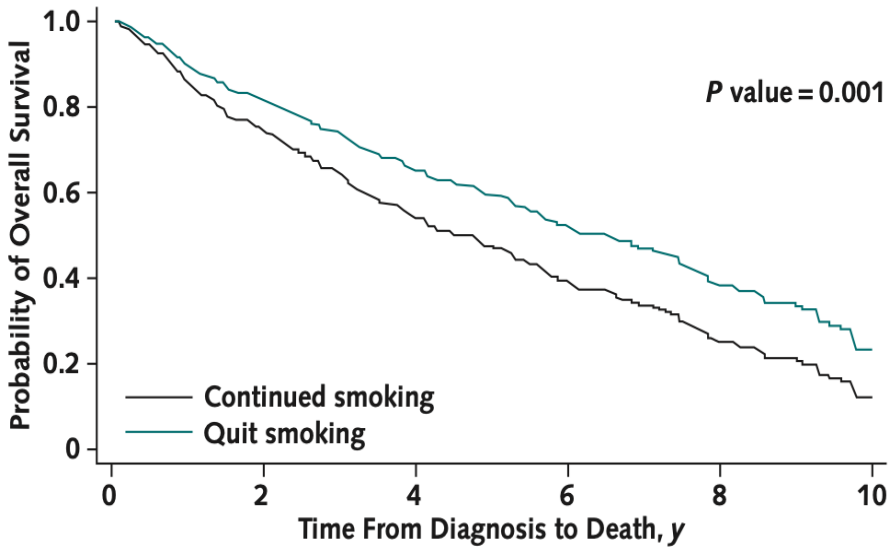


Table 3. Association Between Quitting Smoking Postdiagnosis and Outcomes Among Patients With Early-Stage Non-Small Cell Lung Cancer

Variable	Patients Who Continued Smoking	Patients Who Quit Smoking	*P* Value
Patients, *n* (%)	297 (57.4)	220 (42.5)	
All-cause mortality*			
Cases (total deaths), *n* (%)	204 (62.3)	123 (37.6)	
Adjusted hazard ratio (95% CI)	1.00 (reference)	0.67 (0.53–0.85)	0.001
Disease progression (tumor recurrence or death)*			
Cases (total deaths), *n* (%)	216 (63.1)	126 (36.8)	
Adjusted hazard ratio (95% CI)	1.00 (reference)	0.70 (0.56–0.89)	0.004
Lung cancer-specific mortality*†			
Cases (total deaths), *n* (%)	171 (62.6)	102 (37.3)	
Adjusted cause-specific hazard ratio (95% CI)	1.00 (reference)	0.75 (0.58–0.98)	0.040

Shreikh et al. Ann Intern Med 2021

IASLC

Quitting Smoking At or Around Diagnosis Improves the Overall Survival of Lung Cancer Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis

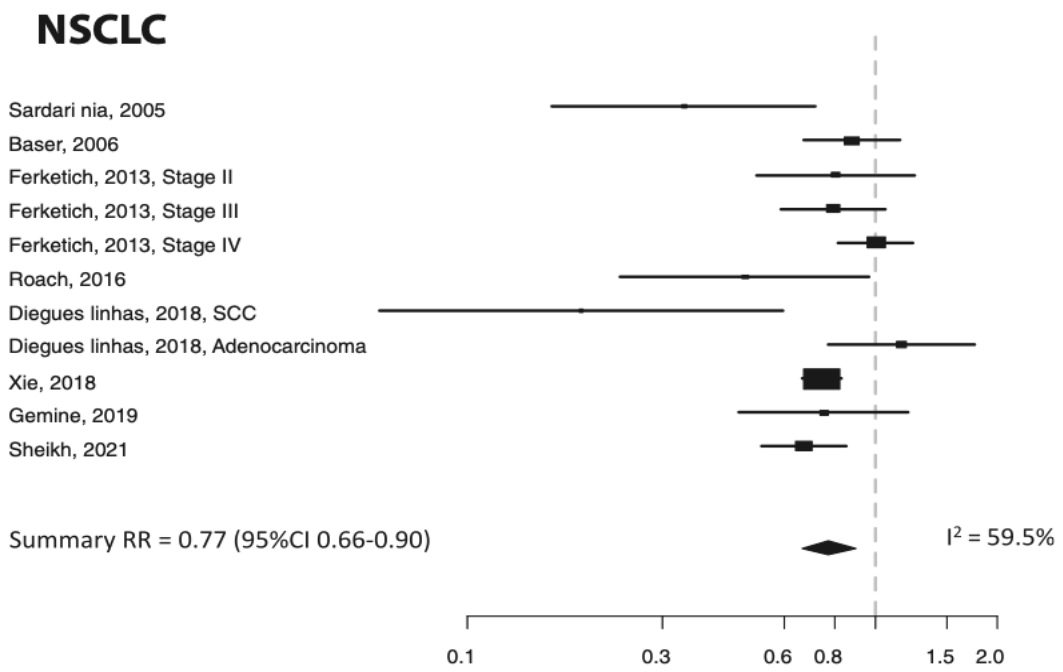


Figure 2. Forest plot for the association between quitting smoking at or around diagnosis and overall survival of patients with NSCLC. CI, confidence intervals; RR, relative risk; SCC, squamous cell carcinoma.

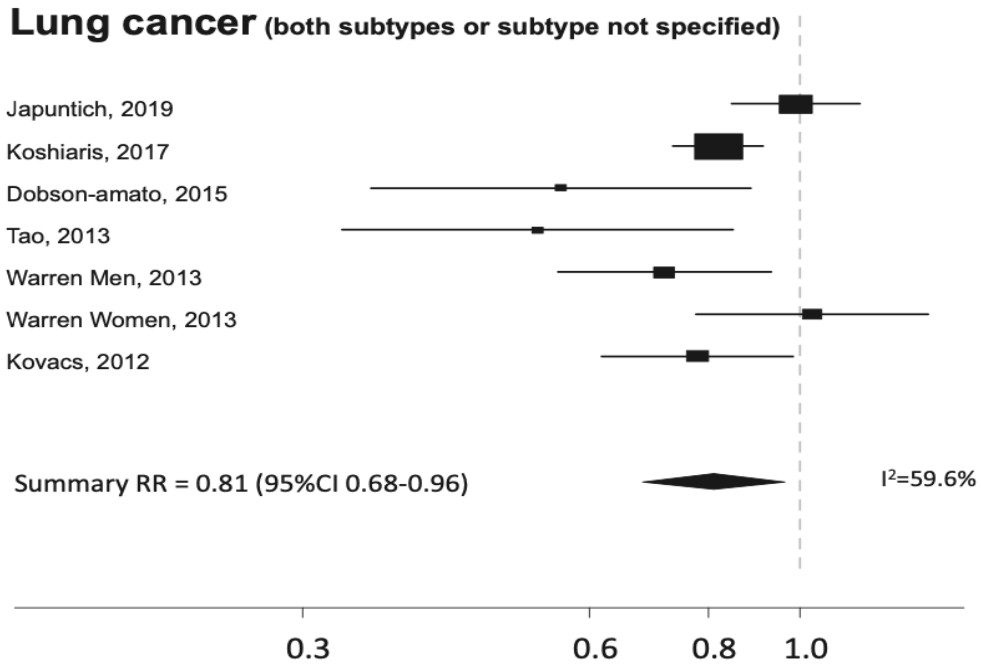


Figure 4. Forest plot for the association between quitting smoking at or around diagnosis and overall survival of patients with LC (both subtypes or subtype not specified). CI, confidence intervals; RR, relative risk.

Caini et al. J Thorac Oncol 2021

MITO

- Dejar de fumar ahora, con el diagnóstico de cáncer, no parece el mejor momento
- Fumar calmará mi stress y mi ansiedad

REALIDAD

- La nicotina no alivia la ansiedad
- Dejar de fumar no es fácil, es romper con una sustancia muy adictiva
- Pero los beneficios de dejar de fumar son muy importantes

MITO

- Puedo dejar de fumar solo, no necesito ayuda del profesional sanitario…
- Y de todos modos, da igual, porque al final sé que volveré a fumar…

REALIDAD

- El apoyo y la información del personal sanitario aumentan las posibilidades de éxito a la hora de abandonar el hábito tabáquico

HERRAMIENTAS EN LA CONSULTA DE ONCOLOGÍA

HERRAMIENTAS EN LA CONSULTA DE ONCOLOGÍA

HERRAMIENTAS EN LA CONSULTA DE ONCOLOGÍA

HERRAMIENTAS EN LA CONSULTA DE ONCOLOGÍA

MUCHAS GRACIAS

ÁLVARO PINTO

Servicio de Oncología Médica

Hospital Universitario La Paz – IdiPAZ, Madrid