

Dejar de fumar y sobrevivir al cáncer

Dejar de fumar puede reducir la probabilidad de morir de cáncer y puede ayudar a que los tratamientos contra el cáncer sean más eficaces y disminuyan el riesgo de complicaciones del tratamiento.

Un diagnóstico de cáncer es un acontecimiento de vida estresante. Hacer frente a la dificultad e incertidumbre del tratamiento contra el cáncer mientras se intenta dejar de fumar es aún más desafiante. **Dejar de fumar** (abandonar el hábito) puede mejorar la salud general y la calidad de vida, y también puede reducir la probabilidad de morir de cáncer. Dejar de fumar también puede ayudar a que los tratamientos contra el cáncer sean más efectivos y reduzcan las complicaciones de riesgo del tratamiento. Hablar sobre el tabaquismo con su médico es el primer paso más importante para dejar de fumar y ayudará a su médico a proporcionarle el apoyo y las herramientas necesarios para hacerlo.

Su médico debe revisar los beneficios de dejar de fumar y analizar cómo se relaciona con sus problemas médicos personales y el plan de tratamiento contra el cáncer, así como también debe evaluar su aptitud para dejar de fumar, los objetivos relacionados con el abandono, y por qué los intentos anteriores de dejar de fumar pueden no haber tenido éxito.

Cómo dejar de fumar

Dejar de fumar es bueno para todo el mundo. Sin embargo, la forma en que cada persona deja de hacerlo debe adaptarse a sus propias necesidades. Existen enfoques diferentes y complementarios para dejar de fumar; en general, la forma más eficaz de dejar de fumar implica una combinación de asesoramiento y medicamentos.

Asesoramiento

El asesoramiento (terapia conductual) tiene muchas formas, como por ejemplo de forma personal en un entorno individual, como parte de un grupo, o a través de la telemedicina (por teléfono, visitas de vídeo y/o mensajes de texto). La terapia conductual ayuda a respaldar los intentos de dejar de fumar al proporcionar estrategias que ayudan a afrontar los deseos y controlar los síntomas de abstinencia (que por lo general alcanzan su punto máximo en el plazo de 2 a 3 días después de dejar de fumar). Estas sesiones también pueden ayudar a identificar los desencadenantes para evitar y superar los obstáculos enfrentados para dejar de fumar satisfactoriamente durante los intentos anteriores. Muchos pacientes que se someten a tratamientos contra el cáncer o en remisión creen que el asesoramiento puede ayudarlos a hacer mucho más que dejar de fumar.

Medicamentos

Las 2 categorías generales de medicamentos que pueden ayudarlo a dejar de fumar son medicamentos de venta con receta y de venta libre, como muchas terapia de reemplazo de nicotina (nicotine replacement therapies, NRT). El bupropión y la vareniclina son 2 medicamentos de venta con receta aprobados para ayudar a los pacientes a dejar de fumar. Por lo general, estos fármacos son seguros y el efecto secundario más frecuente que generan son náuseas. Sin embargo, es posible que algunos pacientes con convulsiones o crisis psiquiátricas no puedan tomarlos. Los tipos de NRT incluyen parches, chicles y pastillas. Estas terapias reducen el

Dejar de fumar y sobrevivir al cáncer

Dejar de fumar no solo puede mejorar la salud general y la calidad de vida, sino que también puede ayudar a los pacientes con cáncer a sentirse mejor y a vivir más tiempo.



Hable con su médico sobre los beneficios de dejar de fumar y cómo hacerlo más fácilmente.

El **asesoramiento (terapia conductual)** ofrece apoyo y estrategias para afrontar el deseo y la abstinencia.

Los **medicamentos** pueden reducir los deseos de fumar. **Terapias de reemplazo de la nicotina**



Los recursos **gratuitos** son buenos puntos de partida para conocer más acerca de dejar de fumar para mejorar la salud y la eficacia del tratamiento contra el cáncer.

• 1-800-QUIT-NOW • smoke-free.gov

deseo del cuerpo por la nicotina (el producto químico adictivo de los cigarrillos) y lo ayudan a evitar el cigarrillo. Es posible que su médico quiera que usted utilice uno o ambos tipos de medicamentos al mismo tiempo; por lo general, se recomienda a los pacientes que utilicen estos medicamentos durante un mínimo de 12 semanas.

Recursos públicos disponibles para ayudarlo a dejar de fumar

Al igual que en todos los aspectos de la atención médica, una conversación con un médico de atención primaria u oncólogo debería ayudar a orientar la toma de decisiones. Sin embargo, los recursos públicos disponibles como 1-800-QUIT-NOW o smokefree.gov son buenos puntos de inicio. El primer paso es reconocer la importancia de dejar de fumar para su salud general y para el tratamiento contra el cáncer.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Biblioteca Nacional de Medicina
medlineplus.gov/quittingsmoking.html

Autores: Richard S. Matulewicz, MD, MS; Scott Sherman, MD, MPH; Marc A. Bjurlin, DO, MS

Afiliaciones de los autores: Department of Population Health, New York University School of Medicine, New York, New York (Matulewicz, Sherman); Department of Urology, New York University School of Medicine, New York, New York (Matulewicz); Department of Urology, University of North Carolina School of Medicine, Chapel Hill (Bjurlin).

Divulgaciones de información financiera: no se informan.

Fuentes: US Preventive Services Task Force. Primary care interventions for prevention and cessation of tobacco use in children and adolescents: US Preventive Services Task Force recommendation statement. *JAMA*. 2020;323(16):1590-1598. doi:10.1001/jama.2020.4679

Cinciripini PM, Karam-Hage M, Kyriotakis G, et al. Association of a comprehensive smoking cessation program with smoking abstinence among patients with cancer. *JAMA Netw Open*. 2019;2(9):e1912251. doi:10.1001/jamanetworkopen.2019.12251

La hoja para el paciente de JAMA es un servicio público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpressiones en grandes cantidades, envíe un correo electrónico a reprints@jamanetwork.com.