

Tengo cáncer de pulmón ¿sería de ayuda dejar de fumar?



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Descubrir que tiene cáncer de pulmón puede llegar a ser muy angustiante. Si fuma, debe saber que hay beneficios reales al dejar de fumar. Por ejemplo:

- el tratamiento contra el cáncer es más seguro
- la respuesta al tratamiento es mejor,
- a largo plazo reducirá las posibilidades de que su cáncer reaparezca.

A estos beneficios cabe añadir la mejora de sus pulmones y su salud en general.

¿Por qué fumar es un problema tan grande?

El humo del tabaco es la sustancia más venenosa a la que las personas se exponen habitualmente. Tanto si es un fumador ocasional, como si es un fumador pasivo, el humo es particularmente perjudicial si tiene cáncer de pulmón, tanto durante el tratamiento como después de este.

El humo incluye más de 7.000 químicos tóxicos que penetran fácilmente en su sistema a través de los pulmones. Entre otras sustancias, se incluyen el arsénico, el butano (gas de los encendedores), el formaldehído (usado para preservar los cuerpos sin vida), la acetona (usada para eliminar la pintura en general, incluida la de las uñas) y el metanol (combustible usado para cohetes).

No existe un nivel seguro de exposición al tabaco y fumarlo es muy perjudicial en cualquiera de sus formas, incluidos los cigarrillos, las pipas o la shisha, aunque se filtre a través del agua.

¿Cuáles son los beneficios de dejar de fumar?

Dejar de fumar es bueno para cualquier persona. Es todavía más importante si tiene cáncer de pulmón y está comenzando un tratamiento, sea cirugía, quimioterapia o radioterapia.

Fumar daña directamente el ADN (ácido desoxirribonucleico), esto es, las instrucciones genéticas que controlan nuestro desarrollo y nuestra función corporal.

El humo del tabaco también contiene altos niveles de monóxido de carbono. En combinación con las otras sustancias químicas, puede acrecentar la dificultad para respirar, hacerle sentir enfermo y evitar que duerma bien.

También estrecha los vasos sanguíneos, lo que reduce la cantidad de tratamiento quimioterapéutico que llega a las células.

El monóxido de carbono reemplaza al oxígeno de la sangre, lo que puede llegar a retardar cualquier curación y reducir la efectividad de algunos tratamientos como la radioterapia. Muchos de los medicamentos que se usan para controlar los efectos secundarios de los tratamientos y los síntomas del cáncer no funcionan como debieran a causa del monóxido de carbono y a muchas otras sustancias del tabaco.

Por tanto, el tratamiento es más seguro y funciona mejor en aquellas personas que han dejado de fumar.

En general, los síntomas y la calidad de vida mejoran al dejar de fumar incluso cuando el cáncer de pulmón está bastante avanzado.

Que le detecten cáncer de pulmón y recibir tratamiento puede llegar a ser una carga emocional y de estrés muy grande. También ejerce una presión extra sobre el cuerpo, lo que puede aumentar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral, y también es más probable que sufra infecciones pulmonares graves. Dejar de fumar también le ayudará a reducir estos riesgos.

Tiempo desde que deja de fumar y siente cambios beneficiosos en su salud

3 horas – el ritmo cardíaco y la presión arterial son más bajos, reduciendo la presión sobre el corazón.

12 horas – el nivel de monóxido de carbono en sangre desciende a un nivel normal y aumenta la capacidad de transportar el oxígeno.

4 semanas – las heridas quirúrgicas curan mejor y se reduce en un 90% la posibilidad de tener una infección en la herida.

12 semanas – la circulación mejora y la posibilidad de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular comienzan a reducirse.

1-9 meses – la tos y la fatiga disminuyen y se reduce el riesgo de infecciones pulmonares.

1 año – el riesgo de enfermedad coronaria del corazón se reduce a la mitad.

Conozco los beneficios y quiero dejar de fumar, ¿qué me puede servir de ayuda?

Entérese de tantas opciones como pueda. Tenga en cuenta otras opciones a la hora de consumir nicotina que no impliquen fumar tabaco, evite los hábitos cotidianos en los que fuma y establezca objetivos diarios fáciles de alcanzar.

Hay muchos más fumadores que han conseguido dejar de fumar de los que actualmente siguen fumando ¡Se puede conseguir!

Las personas de su confianza y otras que cuidan de usted, incluidos sus médicos y enfermeros, sin duda le ayudarán y le animarán.

La mayoría de los fumadores dependen en cierto aspecto de la nicotina que contiene el humo. La nicotina es tan adictiva como la heroína o la cocaína. Además, la industria tabacalera agrega químicos para aumentar el consumo y sabores como el de la miel, el azúcar, el caramelo y el mentol para que las personas sigan fumando (y también gastando más).

No se trata solo de la nicotina. El proceso de fumar se convierte en un hábito o en una rutina. No es extraño sentir una mayor necesidad de fumar en ciertos lugares o con ciertas personas, o al hacer ciertas cosas. Cuando se intenta dejar de fumar, es una buena idea tener un plan:

- Trate de no fumar en casa o en el coche.
- Intente siempre reunirse con amigos en lugares donde no está permitido fumar.
- Dígale a sus amigos y familiares que está dejando de fumar para que le ayuden con el tratamiento y coménteles que le gustaría recibir su apoyo y ánimo.
- Dígale a sus amigos y familiares que no le ofrezcan cigarrillos y que no fumen cerca de usted. Sugiera que dejen de fumar con usted. Tener un compañero para dejar de fumar ayudará a su motivación.

Los consejos de su equipo médico pueden ser muchos y muy variados, con o sin, por ejemplo, parches o chicles de nicotina. Si ya está usando cigarrillos electrónicos, informe a su equipo médico, ya que es posible que tenga que ajustar su uso durante el tratamiento.

Hablar con un asesor especializado en salud o con un terapeuta puede ayudarle, especialmente si en el pasado ya ha intentado dejar de fumar sin éxito. Algunos medicamentos también pueden ayudarle reduciendo las ganas de fumar. Pregúntele a su médico o enfermero la mejor opción que mejor se ajuste sus necesidades.

¿Debería decirle a mi médico o a mis cuidadores soy fumador?

A muchas personas les preocupa esta cuestión. Sin embargo, los médicos y los enfermeros saben cómo de adictivo es fumar y cuánto se ha promovido. No le echarán la culpa de tener cáncer de pulmón por el hecho de haber fumado o de que aún no haya podido dejar de fumar.

Los médicos especialistas en cáncer pulmón y los enfermeros, y otros profesionales involucrados en su tratamiento y atención, tratan a todos por igual. Si le preguntan si fuma, o si ha fumado, no es con el fin de juzgarle. Es porque pueden necesitar pruebas adicionales para asegurarse de que reciba un tratamiento mejor.

Cuando les diga que todavía fuma o que ha comenzado a fumar de nuevo, ellos podrán apoyarle y tratarle mejor y, con su permiso, pueden remitirle a un especialista para dejar de fumar.

Resumen

Dejar de fumar es bueno para su salud. Cualquier persona con cáncer responderá mejor a los efectos de los tratamientos si no fuma. Le ayudará a evitar nuevas enfermedades, como nuevos cánceres, enfermedades cardíacas y pulmonares, así como a reducir el riesgo de sufrir un derrame cerebral.

Los profesionales de la medicina de todo el mundo están comprometidos a ayudar a las personas a dejar de fumar y nunca ha habido tantas opciones para ayudarle a tener éxito.

Aproveche el momento, aprenda sobre qué le llevó fumar y sobre lo que es de utilidad para usted.

Y, por encima de todo, ¡siga adelante!



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Tengo cáncer de pulmón – ¿sería de ayuda dejar de fumar?

© Global Lung Cancer Coalition

www.lungcancercoalition.org

Este folleto informativo ha sido producido por la secretaria de la Coalición Mundial contra el Cáncer Pulmonar (GLCC) y revisado por expertos en cáncer de pulmón. Para obtener más información sobre los servicios de soporte e información disponibles en tu país, visita www.lungcancercoalition.org
Version 1.0 - July 2017~