



# En la lucha contra el tabaco, Reino Unido acaba de anunciar la distribución gratuita de una pastilla

## Desde chicles hasta hipnosis: estas son las opciones que hay en Chile para dejar de fumar

JANINA MARCANO

El tabaco mata a más de 8 millones de personas alrededor del mundo cada año, lo que equivale a alrededor de la mitad de la población de Chile. Y aunque su consumo ha bajado en varios países, todavía se habla de que el planeta vive una epidemia de tabaquismo, una de las mayores amenazas para la salud pública, según la Organización Mundial de la Salud.

Es por eso que las naciones buscan estrategias para que sus ciudadanos dejen el tabaco. Reino Unido, por ejemplo, acaba de anunciar que distribuirá gratuitamente a su población la Vareniclina, pastilla llamada comercialmente Chantix o Champix.

Y aunque el medicamento no se vende en Chile actualmente, según confirmó el Instituto de Salud Pública (ISP) a "El Mercurio", existen otros tipos de tratamientos disponibles en el país que son efectivos, de acuerdo con especialistas.

"Si bien tenemos una gama de opciones, hasta ahora lo ideal y que ha mostrado mayor efectividad es una combinación de los tratamientos", explica Andrea Bustamante, jefa del Departamento de Enfermedades Respiratorias y miembro del equipo de cesación tabáquica de la UC.

Daniel Seijas, psiquiatra de Clínica Meds y jefe del Programa Deja de Fumar, señala, además, que independientemente del tratamiento que se inicie, es importante que la persona reciba apoyo de su círculo y tenga la convicción de dejar el hábito.

"El ejercicio también ayuda, por medio de la estimulación de ciertas áreas del cerebro involucradas en el deseo de fumar", comenta el médico. La efectividad y tiempo del tratamiento elegido dependerá de cada caso.

### Con psicólogo

"Hay pacientes que no quieren tomar medicamentos y que, con ejercicio, apoyo y terapia cognitivo-conductual (TCC), dejan de fumar", asegura Seijas. Este tratamiento es un enfoque psicológico que ayuda a las personas a identificar, entender y cambiar los patrones de pensamiento y comportamiento que las mantienen fumando, explican los entrevistados. "Se trabaja el manejo de las decisiones. Se pretende, por medio de cambios en los razonamientos, fortalecer la motivación de las personas, su decisión y evitar las recaídas", explica Andrés Pinto, broncopulmonar del Programa Dejar de Fumar de Clínica U. de los Andes. Varios estudios científicos resaltan la efectividad de la TCC, especialmente cuando se combina con terapias de reemplazo de nicotina.

Existen varios enfoques, que incluyen tratamiento psicológico, parches de nicotina y fármacos. La evidencia muestra una mayor efectividad cuando se combinan.



La mayoría de los consumidores de tabaco que son conscientes de sus peligros quieren dejarlo, señala la OMS. El asesoramiento y los medicamentos pueden duplicar con creces las probabilidades de éxito, indica la organización.

### Hipnoterapia

Otra opción en el país es la hipnosis. "Este es un estado de la mente que se caracteriza por una concentración focalizada y una atención intensificada, es un estado al cual ingresan las personas de forma natural varias veces al día, por ejemplo, al conducir", explica Fabián Berger, especialista en la técnica y fundador del centro de hipnosis Zenvital. "En hipnoterapia, lo que se realiza es ampliar la duración de este estado, con fines terapéuticos. Cristóbal Schilling, psicólogo clínico y director de Centro de Hipnosis Clínica, señala: "Nosotros hacemos que el paciente conozca todas las esferas que se rodean con su adicción al cigarro. Además, generamos una huella inconsciente, de manera que la persona pueda redefinir su relación con el tabaco". Sobre esta estrategia, Andrea Bustamante, de la UC, dice: "Hay gente a la que le ha funcionado. Nosotros siempre recomendamos que si no les funciona, vuelvan con nosotros (a la medicina tradicional) para probar intervenciones que está probado que son exitosas". El broncopulmonar Ricardo Gil, comenta: "Es una alternativa, pero no está totalmente respaldada (por la ciencia)".

### Reemplazo de nicotina

Este tratamiento consiste en proporcionar nicotina en dosis controladas y sin los componentes nocivos del cigarrillo —como alquitrán y monóxido de carbono—, para ayudar a las personas a dejar de fumar reduciendo gradualmente su dependencia. Las formas más utilizadas son por medio de chicles o de parches. "En Chile tenemos solamente los chicles en las farmacias y, en el caso de los parches, les sugerimos a los pacientes que los compren por internet", explica Bustamante. Estos se pueden conseguir en tiendas online y cuestan entre 20 y 70 mil pesos, según la marca. Ricardo Gil, broncopulmonar de Clínica Las Condes, comenta: "Muchas veces les decimos (a los pacientes) que usen los parches y los chicles como una especie de refuerzo o salvavidas, lo que les permite estar más tranquilos respecto de su dependencia", precisa el médico.

### ¿Sirve el vapeo?

Varios estudios muestran que el vapeo (uso de cigarrillos electrónicos) puede ser una herramienta para dejar de fumar, al ofrecer una fuente de nicotina menos dañina que el tabaco combustible. Pero la seguridad de estos dispositivos aún es tema de debate en la comunidad médica y científica, ya que los líquidos que traen contienen sustancias químicas que pueden ser nocivas. La mayoría de los entrevistados son categóricos en que no lo recomiendan.

### Pastillas

En Chile, el tratamiento farmacológico disponible es el bupropión, "un antidepresivo que en diversos estudios ha mostrado que aumenta la probabilidad de que se pueda dejar de fumar", según explica Pinto. De acuerdo con el médico, las terapias farmacológicas, en general, están indicadas para personas que tienen algún grado de dependencia. "El grupo que fuma más de 10 cigarrillos al día, desde la etapa de despertar", señala. Bustamante agrega que la ciencia no tiene tan claro cómo es que el bupropión ayuda a dejar de fumar, pero "se sabe que ayuda sobre todo en lo que es sobrellevar el síndrome de abstinencia". Este fármaco, eso sí, está contraindicado en personas con epilepsia, advierte Gil. "Debido a que tiene un efecto poco frecuente, pero que existe y que es estimular la actividad del cerebro de una manera que facilita crisis epilépticas en esos pacientes", explica.