

Cómo dejar de fumar

YA

(¡y para siempre!)



Salud, Nutrición y Bienestar

Cómo dejar de fumar YA (¡y para siempre!)



DR. GLENN S. ROTHFELD

El Dr. Glenn S. Rothfeld dirige el prestigioso Centro Rothfeld de Medicina Integrativa en Waltham (Massachusetts) y recorre el mundo buscando los últimos avances en medicina natural.

Lleva 35 años ayudando a sus pacientes a identificar y eliminar las auténticas causas subyacentes de enfermedades como la diabetes, la artritis e incluso el cáncer. Su investigación de vanguardia sobre las enfermedades neurológicas está abriendo nuevas y prometedoras vías de tratamiento para quienes padecen enfermedades como el alzhéimer o el párkinson.

El compromiso del Dr. Rothfeld por descubrir los últimos avances en salud y formar a sus colegas y pacientes no tiene fin. Fue nombrado miembro del prestigioso Laboratorio Channing de la Universidad de Harvard y desarrolló uno de los primeros cursos sobre salud alternativa de los Estados Unidos para la Facultad de Medicina de la Universidad Tufts.

Como autor de nueve libros, el Dr. Rothfeld ha ayudado a miles de pacientes a encontrar soluciones duraderas incluso para los problemas de salud más difíciles.

Desafíe los obstáculos con estas NUEVAS ARMAS y la misma estrategia que utilizo con mis pacientes

Siempre es buen momento para pensar en cambiar esos malos hábitos que consumen su dinero y su salud. Quizás el peor de todos es fumar. Y con la llegada de los **cigarrillos electrónicos** se ha añadido una nueva vía de adicción.

Usted ya sabe que fumar mata. De hecho, la mayoría de las personas que fuman quieren dejar de hacerlo, pero no saben cómo.

Si usted es uno de ellos, quiero decirle que **no es su culpa**.

Dejar de fumar es una de las cosas más difíciles que hay. Sin mencionar que el índice de reincidencia (volver a fumar después de haberlo dejado) es alto.

Así que hoy tendrá a disposición **nuevas armas** para ayudarle (a usted o a un ser querido) a dejar este hábito de una vez por todas. Incluso le mostraré la estrategia exacta que uso con mis pacientes, que es el resultado de cuatro décadas de práctica.

La verdad sobre los medicamentos para dejar de fumar

Cada año más de ocho millones de personas fallecen a causa del tabaco, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Por lo tanto, no es de extrañar que haya un amplio mercado de medicamentos para ayudar a dejarlo. Aquí está el detalle de los beneficios y deficiencias de cada uno de ellos:

- **Parches de nicotina**

Se han utilizado durante más de 20 años y su eficacia se ha demostrado en varios estudios. En general, los parches de nicotina (ya sean de 16 ó 24 horas) son más del doble de efectivos para dejar de fumar que los parches de placebo.

El uso de parches junto a cigarrillos bajos en nicotina es una estrategia que algunos utilizan, y parece que funciona mejor que los parches solos. Y sin duda funciona mejor que usar los parches y seguir fumando los mismos cigarrillos, pero reducir su cantidad.

Todavía no se sabe si usar cigarrillos electrónicos junto a los parches de nicotina tiene el mismo beneficio, pero un estudio de 1.800 participantes ha comenzado a analizarlo, tanto con nicotina como sin nicotina.

Dicho todo esto, los parches (y los chicles) de nicotina no están exentos de inconvenientes.

Se reportan **sueños extraños** en 10-15% de los casos, así como **náuseas**, **dolor de cabeza** y **trastornos del sueño**. La **irritación de la piel** en el sitio del parche también es motivo de preocupación, al igual que las complicaciones (poco frecuentes) de **palpitaciones** y **dolor torácico no cardíaco**.

- **Bupropión** (*Wellbutrin, Zyntabac*)

Los medicamentos utilizados para dejar de fumar incluyen bupropión y vareniclina. El bupropión es más conocido como antidepresivo, pero la compañía farmacéutica Mylan lanzó el mismo medicamento con el nombre de *Zyntabac* y lo comercializó para dejar de fumar.

No es **tan efectivo** como los parches de nicotina o el medicamento vareniclina (*Champix*) que va a ver ahora, y puede ser problemático en pacientes que ya toman antidepresivos.

- **Vareniclina** (*Champix*)

Funciona de manera diferente que el bupropión, estimulando los receptores nicotínicos de acetilcolina del cerebro, que también son estimulados por la nicotina.

Es más efectivo que *Zyntabac*, y tanto o más que los parches, pastillas o chicles, según el estudio que los analice. Pero tiene riesgo de producir **convulsiones** y su uso junto al alcohol puede causar lagunas de memoria transitorias, desorientación temporo-espacial, etc.

El problema de todos ellos (incluidos los cigarrillos electrónicos) es que no se pueden usar mucho tiempo, o de lo contrario provocan los mismos efectos dañinos que el tabaco. De 8 a 12 semanas es la duración recomendada de cualquiera de estas terapias. Además, los fumadores suelen recaer a partir de seis meses después de dejar de fumar.

Por eso digo, como ante tantos medicamentos, **¡mejor intentarlo primero de forma natural!** Hay datos que respaldan varios métodos naturales.

Remedios naturales que ayudan a dejar de fumar

Hay un elemento que no se puede ignorar, y es que la adicción al tabaco es tanto el resultado de una sensación física en los pulmones como un problema bioquímico en el cerebro o un problema psicológico.

En otras palabras, sin esa "sensación" de fumar cigarrillos, no obtendrá el mismo alivio del deseo.

La analogía que a menudo se cita es que no es lo mismo comer un alimento que obtener alimentos por vía intravenosa o nasogástrica... Se obtienen los mismos nutrientes... pero no la misma sensación satisfactoria de comer.

Por eso, para modificar ese deseo se han utilizado inhalaciones de ácido cítrico y otras sustancias.

Aquí hay algunos resultados notables que vale la pena destacar:

- **Aceite de pimienta negra**

Un estudio utilizó un aceite de pimienta negra que fue vaporizado e inhalado por los participantes. Tuvo dos grupos de placebo, uno que utilizó una mezcla de menta y mentol, y el otro básicamente aire. Se les permitió dar cuantas caladas quisieran.

El grupo del aceite de pimienta negra mostró:

- **Significativamente menos ansia** de fumar cigarrillos (en comparación con los dos grupos de placebo).
- Una **disminución de los síntomas de ansiedad** (frente al placebo de aire).
- Una **mejor sensación** en el pecho.

¡Los investigadores de hecho patentaron un inhalante a base de aceite de pimienta negra!

- **Lima**

Se trata de otra sustancia común estudiada por sus efectos antitabaco. Se hizo un estudio con **lima fresca** en la Universidad Srinakharinwirot, en Tailandia, cuyos resultados mostraron la misma eficacia de la lima para ayudar a dejar a fumar que los chicles de nicotina. Al igual que en otros estudios, la comprobación de haber dejado de fumar se confirmó midiendo el monóxido de carbono (CO) en el aliento exhalado, que es mayor en alguien que fuma.

El estudio, con 100 fumadores, consistió en hacer que el grupo de la lima chupara pequeños trozos de lima y después masticara la piel. El período de tratamiento fue de 12 semanas, después de las cual a los participantes se les hizo seguimiento durante 12 semanas adicionales.

Los resultados revelaron que tanto el grupo de lima como el de los chicles de nicotina tuvieron una mejoría significativa en su comportamiento frente al tabaco, y ninguno de los grupos fue estadísticamente mejor que el otro.

En otras palabras: chupar y masticar lima es tan efectivo como el chicle de nicotina para dejar de fumar.

- **Plantas y hierbas**

El **llantén mayor** (*Plantago major*) también se ha utilizado tradicionalmente como un elemento disuasorio del tabaco. Se ha usado en un parche antitabaco, tanto solo como con otra hierba llamada *Piper methysticum* (**Kawa-kawa**).

Además, *Eugenia aromaticum* (**árbol del clavo**) y el *Astragalus membranaceus* (**astrágalo**) son hierbas con alta actividad antioxidante. Los estudios han demostrado que juegan un papel en la reducción de los síntomas de abstinencia.

El **extracto de avena** es otra hierba que se utiliza para dejar de fumar. En un estudio redujo el consumo de cigarrillos de 20 a menos de 9.

Pero la mayor parte de la investigación se ha realizado sobre la **hierba de San Juan** (*Hypericum perforatum*), con y sin el ya mencionado llantén mayor.

En un estudio de Fase II, ¡9 de 24 fumadores dejaron de fumar después de un tratamiento de 12 semanas con hierba de San Juan!

Otros estudios no han podido mostrar una respuesta estadísticamente significativa con esta planta, pero dada la necesidad de contar con medidas naturales, se han patentado parches de hierba de San Juan y combinaciones orales.

La ventaja adicional de la hierba de San Juan es su efecto como antidepresivo, ya que la depresión y la ansiedad son relativamente comunes en los fumadores.

- **Antioxidantes**

Existe mucha evidencia sobre los efectos negativos de fumar sobre los antioxidantes en el organismo. La vitamina C, el glutatión, la vitamina E, el betacaroteno y la vitamina B12, entre otros, son más bajos en fumadores que en no fumadores, lo que ha llevado a sugerir que impulsar estos antioxidantes contribuiría a una estrategia antitabaco efectiva. Y en un estudio se demostró que, efectivamente, agregar antioxidantes a la terapia farmacológica aumentó los efectos.

MI ESTRATEGIA

En mi clínica seguimos un enfoque combinado. Utilizamos un goteo intravenoso de vitamina C, a veces hasta de 25 gramos. Las infusiones también contienen una serie de otros nutrientes, así como el antioxidante glutatión, que se sabe que se agota en los fumadores.

Además utilizamos una técnica de acupuntura conocida como auriculoterapia, que es una forma de acupuntura del oído utilizada en adicciones que ha sido validada en varios estudios como tratamiento para todo tipo de adicciones, incluida la nicotina.

Y finalmente, usamos una combinación de hierbas. Una es una forma de clorofila, que se utiliza para mejorar el transporte de oxígeno en el cuerpo. También utilizamos la hierba de San Juan en algunos pacientes, así como hierbas que tonifican los pulmones como el astrágalo y la lobelia. G.R.



MUCHAS RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR



En España 1 de cada 3 personas que fuman en la actualidad morirán a causa del consumo de tabaco. De entre estas, el 50% lo hará perdiendo entre 20 y 25 años de vida.

El tabaco favorece el desarrollo de la arteriosclerosis (infarto, ictus, claudicación intermitente insuficiencia renal), aumenta el riesgo de trombosis y embolias, de enfermedad vascular periférica (medicamento llamado "claudicación intermitente de miembros inferiores", potencia las arritmias cardíacas (muerte súbita) y es un agente cancerígeno, reconocido e indiscutible (laringe, pulmón, mama, etc.).

De los 3.500 agentes tóxicos que contiene, la nicotina es la única droga adictiva presente en el humo del tabaco. Es tan adictiva como la heroína y la cocaína. Su base de adicción es de carácter neurobiológico. Si el tabaco no tuviese nicotina, dejar de fumar sería muy fácil.

El material contenido en esta publicación se ofrece a título informativo y no se puede interpretar como consejo o indicación médicos. La información y las opiniones vertidas en esta publicación se consideran precisas y seguras sobre la base del mejor juicio para el autor, pero no se debe adoptar ninguna medida basada únicamente en el contenido de esta publicación. Los lectores deben consultar a profesionales sanitarios capacitados sobre cualquier asunto relacionado con su salud y bienestar y, si no lo hacen, asumir su propia responsabilidad. La empresa editorial declina toda responsabilidad por los errores u omisiones.

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización del titular del copyright, la reproducción total o parcial de esta publicación.

Copyright © 2020. Ediciones de Salud, Nutrición y Bienestar, SL

Nutrición & Curación es un servicio de información de Ediciones de Salud, Nutrición y Bienestar, SL
(Calle Miguel Ángel, 13. 28010, Madrid). Teléfono: (+34) 914 170 615. E-mail: contacto@nutricionycuracion.com

EDICIONES DE SALUD, NUTRICIÓN Y BIENESTAR S.L. (SNB), como responsable del tratamiento, le informa que sus datos personales no serán cedidos a terceros salvo obligación legal o a nuestros proveedores, en la medida necesaria para poder prestarle este servicio. Usted tiene derecho a revocar su consentimiento, acceder, rectificar y suprimir sus datos, así como otros derechos que puede consultar detalladamente en nuestra [política de privacidad](#) o dirigiéndose directamente a nosotros.