



La línea de ayuda  
para fumadores  
de California es

**Gratis.**

¡Lláme ahora por usted y por su familia!

**1-800-45-NO-FUMIE**

¡La llamada es gratis! ¡El servicio es gratis!

¡Su liberación de los cigarrillos es gratis!

**Gratis.**



**Recuperación,  
Salud mental,  
y  
Dejar de  
Fumar**



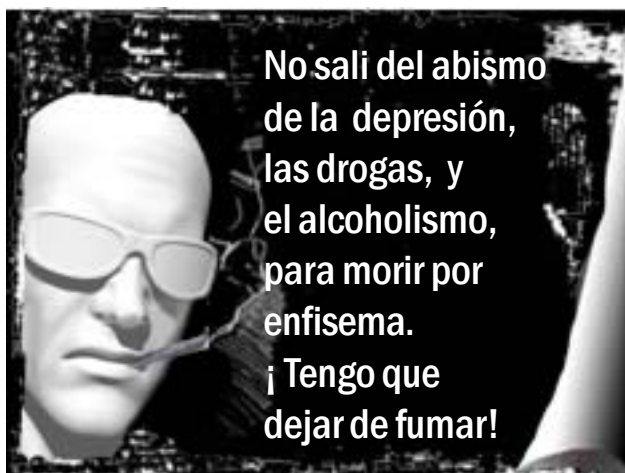
County of San Diego Health and Human Services

# Recuperación, Salud mental y Dejar de Fumar

El problema de la adicción al tabaco en personas con una enfermedad mental y otras adicciones es un grave problema de salud pública, y es una epidemia que avanza en "silencio" enfrentándose al desafío del estigma asociado a las enfermedades mentales y a las adicciones.

Cada vez surgen más explicaciones de la relación entre el tabaquismo y las enfermedades mentales. Una de las investigaciones encontró que el 40% de los

fumadores entrevistados afirmaron haber recibido el diagnóstico de un problema de salud mental en el mes de la entrevista, y el otro 60%, tuvieron un problema de salud mental en algún momento de su vida. Los problemas de salud mental más comunes entre los fumadores que participaron en el estudio fueron: el abuso del alcohol, la dependencia de drogas, y trastornos emocionales como depresión y ansiedad. La severidad del problema



de salud mental aumenta el número de cigarros, y dificulta la posibilidad de que la persona deje de fumar, porque éste es un proceso que requiere seguir un plan de acción, y de un control de impulsos a largo plazo, lo que puede ser mucho más difícil de hacer cuando existe un desequilibrio mental.

Fumar en los adolescentes puede ser una señal de advertencia de que están tomando bebidas alcohólicas, usando drogas, o que tienen un problema de salud mental. Entre más jóvenes empiecen a fumar, mayor es la posibilidad de que estén en problemas emocionales y/o pasando por momentos de fragilidad mental.

Una investigación realizada por el Centro Nacional de Adicción y Abuso de Sustancias (CASA) en la Universidad de Columbia, reporto que fumar hace que los adolescentes sean más vulnerables a las adicciones y a desarrollar problemas de salud mental. Analizando los datos de la Encuesta Nacional sobre Uso de Drogas y Salud (NSDUH) los investigadores encontraron que los adolescentes que fuman tienen mayor probabilidad de problemas de abuso de alcohol y/o dependencia de las drogas en comparación con los adolescentes que no fuman, porque la nicotina afecta gravemente los cambios estructurales y químicos que suceden en la etapa de desarrollo del cerebro en los adolescentes. El informe se titula, Tobacco: The Smoking Gun.

"Estos hallazgos deben ser un llamado de alerta para los padres, profesores, pediatras y otros responsables de la salud de los niños y adolescentes. Descubrir que un adolescente fuma puede ser la señal de que hay problemas de alcohol y/o drogas y/o problemas de salud mental como depresión, trastorno de ansiedad o algo más", comentó Joseph A. Califano, Jr., Presidente de CASA en un comunicado de prensa, agregando: "Por mucho tiempo hemos sabido que fumar causa cáncer, enfermedades respiratorias y cardiovasculares, pero ahora encontramos que, además, la nicotina

tiene efectos devastadores en el desarrollo del cerebro de nuestros niños y adolescentes." "Este informe explica la vulnerabilidad de los adolescentes ante la influencia de los medios de comunicación y a las presiones sociales y de las circunstancias personales para empezar a fumar, pero además, explica la razón del por qué es sumamente importante comunicarse con ellos ofreciéndoles información y educación sobre los efectos negativos de la adicción al tabaco antes de que empiecen a fumar."

Estudios recientes sugieren que las personas con problemas de salud mental y adicciones pueden dejar de fumar con la combinación de tratamientos, que incluyan el uso de técnicas de motivación combinadas con medicamentos y terapia conductual.

Por lo general, los médicos de salud mental no incluyen la recomendación a sus pacientes de dejar de fumar, pero las evidencias científicas sugieren y justifican cada vez más la necesidad de incluir una terapia para dejar de fumar, en todos los tratamientos. La terapia debe incluir intervenciones, asesoramiento y farmacoterapia, las cuales son técnicas que han demostrado eficacia para dejar de fumar. Para que las personas con problemas mentales logren el bienestar, el logro de dejar de fumar debe ser una de las metas del componente integral de su tratamiento. La asesoría debe hacer un continuo énfasis en los beneficios de dejar de fumar, y juntos, el paciente y el asesor, deben elaborar estrategias de comportamiento para vencer el impulso de fumar.

Los hospitales psiquiátricos se están convirtiendo en espacios libres de humo, a pesar de la resistencia inicial por parte del personal, los pacientes y sus familias, y de la industria del tabaco. De hecho la industria del tabaco, ha patrocinado estudios que afirman que la nicotina alivia síntomas psiquiátricos para fundamentar su oposición a la prohibición de fumar en las instituciones. Algunos funcionarios habían advertido que permitir el tabaco, era una forma de 'premiar' el comportamiento y que su eliminación

podría aumentar la violencia, las acciones de indisciplina, y agravar los síntomas psiquiátricos, sin embargo, ocurrió lo contrario, hubo menos violencia, mayor disciplina, y más tiempo de contacto personal con los pacientes en las sesiones terapéuticas.

Aproximadamente el 70% de los fumadores con problemas de salud mental quieren dejar de fumar, y existe información que prueba que si desean dejar de fumar, lo pueden lograr.

La asesoría para el tratamiento del tabaquismo puede ser de varias formas. Puede ser consejería individual, y/o de grupo, y/o por teléfono. Para obtener la asesoría de la línea de ayuda por teléfono para dejar de fumar, las personas interesadas llamen al 1-800-NO-BUTTS y dejen un mensaje. El sistema de esta línea gratuita ofrece asesoría personalizada y recomienda los recursos de ayuda disponibles en la comunidad. La línea telefónica gratuita ha demostrado un incremento de resultados positivos comparable al sistema de ensayos con medicamentos.

Fumar afecta la salud, dañando todos los órganos del cuerpo, lo que provoca enfermedades incurables y la muerte. En los Estados Unidos una de cada cinco muertes al año es por fumar tabaco. Aunque se desconoce el número exacto, probablemente de las 435 000 muertes anuales por el tabaco, 200 000 son personas con enfermedad mental y/o abuso de sustancias. De hecho las personas con una enfermedad mental mueren 25 años antes que la población en general, y esto en gran parte es debido a enfermedades relacionadas al tabaco.

La corporación de salud mental Mental Health and Substance Abuse Corporations of Massachusetts, Inc. (MHSACM), realizó un estudio en el cual le dieron seguimiento por 20 años a 845 pacientes hospitalizados por adicción al alcohol y drogas ilícitas. La mitad de las muertes se atribuyeron a fumar tabaco. Los investigadores informaron que las enfermedades de las personas con enfermedades mentales graves fueron diabetes, enfermedades cardiovasculares, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, y la obesidad y entre las personas con

trastornos mentales por abuso de sustancias, las enfermedades crónicas más comunes fueron hepatitis C, y el SIDA, entre otras enfermedades. Explicaron que las razones de estas enfermedades de alta mortalidad son los malos hábitos de vida que conlleva la adicción al tabaco, alcohol, y drogas lo que incluye comportamientos de alto riesgo; mala alimentación, falta de ejercicio/obesidad, además de situaciones provocadas por la enfermedad mental como es el aumento de peso provocado por la medicación psicotrópica, una vivienda transitoria e insegura, fragilidad emocional con temor e inseguridad, falta de motivación para acceder a los servicios médicos e insuficiencia de atención médica por las barreras, por el estigma de las enfermedades mentales y del abuso de sustancias.

**El número de muertes por adicción al tabaco en Estados Unidos es mayor que el de suicidios, homicidios, SIDA y otras enfermedades.**

Todas las personas merecen el acceso a tratamientos para dejar de fumar. Tenemos que educar a los pacientes y a sus familias sobre los riesgos de fumar y los beneficios del tratamiento. La investigación ha demostrado que incluso una pequeña reducción en la cantidad de cigarrillos muestran favorables resultados de salud, y un ahorro al Estado en los costos de Medicaid.

Los esfuerzos para la eliminación del tabaquismo que incluyen la formulación de políticas y nuevas leyes, el aumento de financiamiento de campañas de educación son estrategias eficaces que han ayudado a reducir el número de fumadores y las ventas de cigarrillos, pero la mayoría de los esfuerzos se han enfocado en el uso de tabaco de las mujeres embarazadas, y los adolescentes, para los cuales se han realizado intervenciones agresivas, de prevención, educación, y tratamiento. Aún falta mucho por hacer. Hasta ahora no ha habido actividades dirigidas a reducir el uso del tabaco de las personas con enfermedad men-

tal o una adicción aunque son casi la mitad de los consumidores de tabaco en Estados Unidos. Esto puede deberse al estigma relacionado a la enfermedad mental y a las adicciones. Las familias y los proveedores de tratamientos de recuperación no han exigido refuerzos para ayudar a sus seres queridos y clientes a dejar de fumar. La adicción al tabaco en individuos con enfermedad mental o adicción, ya no puede ser ignorada. No podemos permitir que el estigma continúe impidiendo que se apliquen medidas de salud pública eficaces para el tratamiento de la principal causa de mortalidad de esta población.

Como no es posible que todos los especialistas en enfermedades pulmonares, diabetes, cardiólogos, obstetras, se convirtieran en expertos de técnicas para ayudar a dejar el hábito de fumar, la alternativa que se propone es que todos, como parte del tratamiento a su paciente, ordenen los servicios para eliminar la dependencia de la nicotina y el hábito de fumar, incluyendo en su prescripción la línea de ayuda por teléfono para dejar de fumar 1-800-45-NO FUME. >> Ningún fumador debe salir de un consultorio médico sin la propuesta de ayudarlo a dejar de fumar.

FUENTES: Este artículo fue escrito para educación de la comunidad. La información es en parte extraída del artículo escrito por Steven A. Schroeder, MD, titulado: "A 51-year-old woman with bipolar disorder who wants to quit smoking" el cual fue publicado en el Journal of the American Medical Association, JAMA. Vol.301 No 5, Feb.2009. Para ver el artículo completo visite <http://jama.ama-assn.org/cgi/content/full/301/5/522>. Además, el artículo incluye información del reporte titulado Tobacco: The Smoking Gun. Un documento realizado por el National Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University. [www.casacolumbia.org](http://www.casacolumbia.org). Información de un documento realizado por Mental Health and Substance Abuse Corporations of Massachusetts, Inc. (MHSACM); y las recomendaciones profesionales del reporte titulado "Addressing tobacco among individuals with a mental illness or an addiction" realizado por los doctores Jill M. Williams y Douglas Ziedonis. Un documento financiado por el National Institute on Drug Abuse (NIDA K-DA14009-01 for J.W.). El Dr. Ziedonis también contó con el fondo investigación de los laboratorios Janssen, Bristol-Myers Squibb, Astra-Zeneca, y Lilly.