



CESACIÓN TABÁQUICA

[PDF para descargar,](#)

Supervisado. Dra. M Amparo Pérez Benajas. Farmacéutica PhD. Nutricionista Clínica. Diplomada en Salud Pública.

Problema

Dejar de fumar reduce progresivamente el riesgo cardiovascular, respiratorio y oncológico.

La dependencia del tabaco es una **adicción a la nicotina** asociada además a hábitos, situaciones sociales y estímulos aprendidos. Al dejar de fumar pueden aparecer deseo intenso de fumar, irritabilidad, ansiedad, dificultad de concentración, alteraciones del sueño, aumento del apetito o estreñimiento.

La combinación de **apoyo conductual + tratamiento farmacológico** aumenta significativamente la probabilidad de éxito. La OMS recomienda como tratamientos eficaces la terapia sustitutiva con **nicotina (TSN), vareniclina, bupropión y citisiniclina/citisina**.

Preguntas PharmaCare

- ¿Cuántos cigarrillos fuma al día?
- ¿Cuánto tiempo pasa desde que se levanta hasta el primer cigarrillo?
- ¿Desde cuándo fuma?
- ¿Ha intentado dejarlo anteriormente? ¿Qué ocurrió?
- ¿Qué situaciones le provocan más ganas de fumar: café, alcohol, estrés, después de comer, conducción o reuniones sociales?
- ¿Quiere dejarlo completamente o empezar reduciendo?
- ¿Qué fecha podría fijar para dejar de fumar?
- ¿Ha utilizado anteriormente parches, chicles, citisiniclina, vareniclina o bupropión?
- ¿Está embarazada o en periodo de lactancia?
- ¿Tiene enfermedad cardiovascular, hipertensión, enfermedad renal, epilepsia o antecedentes psiquiátricos?
- ¿Qué medicamentos utiliza habitualmente?

Es especialmente útil valorar la dependencia mediante preguntas del **test de Fagerström**, fundamentalmente número de cigarrillos diarios y tiempo hasta el primer cigarrillo. (CONSULTENOS)

Solución nutrifarmacéutica

No existe ningún alimento o complemento que sustituya a los tratamientos eficaces para dejar de fumar. La nutrición puede, sin embargo, ayudar a controlar algunos síntomas de abstinencia y evitar un aumento excesivo de peso.

Conviene realizar **comidas regulares y saciantes**, priorizando:

- **Proteínas:** pescado, huevos, pollo, yogur natural, queso fresco, legumbres.
- **Fibra:** verduras, frutas enteras, avena, cereales integrales y legumbres.
- **Frutos secos naturales** en pequeñas cantidades como alternativa al picoteo.
- **Agua e infusiones sin azúcar** para mantener hidratación y sustituir determinados rituales asociados al cigarrillo.
- Frutas o verduras crujientes —manzana, zanahoria, apio— cuando exista necesidad de mantener ocupada la boca.

Debe limitarse el alcohol, ya que puede actuar como desencadenante de recaídas.

También conviene **reducir temporalmente el exceso de café y bebidas con cafeína**. Ya que abandonar el tabaco disminuye el metabolismo de la cafeína y algunas personas experimentan más nerviosismo, palpitaciones o insomnio con la misma cantidad que tomaban anteriormente.

Solución farmacéutica

Una estrategia especialmente útil en pacientes con mayor dependencia consiste en utilizar **parche + una forma rápida de nicotina** —chicle, comprimido o spray— para controlar los deseos puntuales. La OMS reconoce la combinación de TSN como una opción eficaz.

Producto	Acción	Uso orientativo	Precauciones
Parches de nicotina	Aportan nicotina de forma lenta y estable, disminuyendo abstinencia y deseo de fumar.	Según dependencia: existen, por ejemplo, pautas de 15 mg/16 h o 21 mg/24 h , reduciendo posteriormente la dosis.	Rotar la zona de aplicación. Pueden producir irritación cutánea o alteraciones del sueño. Algunas presentaciones se dispensan sin receta .
Chicles de nicotina 2–4 mg	Proporcionan nicotina rápidamente cuando	2 mg en dependencia baja/moderada y 4 mg en dependencia alta.	Masticar lentamente y hacer pausas, no como un chicle convencional. Puede causar irritación bucal,

	aparece deseo de fumar.	Habitualmente 8–12 chicles/día al inicio.	hipo o molestias digestivas. Sin receta.
Comprimidos para chupar de nicotina	Controlan episodios de craving mediante absorción por mucosa oral.	Elegir dosis según dependencia y utilizar cuando aparezcan ganas de fumar.	Dejar disolver lentamente. No masticar ni tragar entero. Pueden asociarse a parche.
Spray bucal de nicotina 1 mg/pulsación	Inicio rápido para controlar deseo intenso de fumar.	1–2 pulverizaciones cuando aparece el deseo. No superar 2 por aplicación ni los máximos establecidos en el prospecto.	No inhalar durante la aplicación. Puede producir irritación de garganta o hipo.

Tratamientos con receta médica

Citisiniclina —anteriormente denominada citisina—: alcaloide de origen vegetal y agonista parcial de los receptores nicotínicos. Reduce el deseo de fumar y los síntomas de abstinencia, al tiempo que disminuye el efecto gratificante de la nicotina. El tratamiento dura **25 días** y debe abandonarse el tabaco como máximo el **día 5**.

Vareniclina: agonista parcial de los receptores nicotínicos $\alpha 4\beta 2$. Disminuye craving y abstinencia y reduce la satisfacción obtenida al fumar. Se inicia normalmente 1–2 semanas antes de la fecha elegida para dejarlo: 0,5 mg/día los días 1–3, 0,5 mg dos veces/día los días 4–7 y después **1 mg dos veces/día**, habitualmente durante 12 semanas.

Bupropión 150 mg: actúa sobre neurotransmisión dopaminérgica y noradrenérgica y disminuye síntomas de abstinencia. Se comienza con **150 mg/día durante 6 días** y posteriormente 150 mg dos veces al día, dejando al menos 8 horas entre dosis. Está contraindicado, entre otras situaciones, en determinados pacientes con riesgo de convulsiones.

¿Cuándo ir al médico?

Debe realizarse valoración médica para seleccionar tratamiento cuando:

- Existe embarazo o lactancia.
- El paciente es menor de 18 años.
- Hay enfermedad cardiovascular reciente o inestable.
- Existen antecedentes de epilepsia o convulsiones.
- Hay enfermedad renal o hepática importante.
- Existe trastorno psiquiátrico relevante o tratamiento psicofarmacológico complejo.
- Han fracasado repetidamente intentos bien realizados con TSN.



- Se desea utilizar citisiniclina, vareniclina o bupropión.
- Aparecen dolor torácico, dificultad respiratoria importante, sangre al toser, pérdida de peso inexplicada u otros síntomas que puedan indicar enfermedad relacionada con el tabaquismo.

También debe revisarse la medicación habitual: al dejar de fumar pueden cambiar los niveles de algunos medicamentos, especialmente **clozapina, olanzapina o teofilina**, por lo que puede ser necesario ajustar el tratamiento.

