

Dónde: PR2 - Tema 1 - Módulo 1.1 - Tercer vídeo sobre Recursos de vídeo: "Dejar de fumar con MSK's Programa de tratamiento del tabaquismo"

<https://youtu.be/WQ3hII7bHIQ>

VÍDEO: Cómo dejar de fumar

Ponente: Este vídeo explica por qué dejar de fumar es importante para las personas con cáncer y ofrece una visión general de cómo el programa de tratamiento del tabaquismo de MSK puede ayudarle.

Dejar de fumar es una parte importante del tratamiento del cáncer. El tabaco y el humo del tabaco contienen cientos de sustancias químicas tóxicas. En particular, el cianuro y el benceno son sustancias químicas que se ha demostrado que causan cáncer. Dejar de fumar tiene muchos beneficios, incluso si una enfermedad concreta no es consecuencia directa del tabaco. Por ejemplo, si le han operado recientemente, dejar de fumar puede acelerar su proceso de recuperación y ayudarle a prevenir problemas, como las infecciones. Si está recibiendo quimioterapia, inmunoterapia o radioterapia, ésta funcionará mejor y tendrá menos efectos secundarios (dolor, sensación de cansancio, etc.). Dejar de fumar también reduce el riesgo de que el cáncer reaparezca o de contraer otro cáncer. También puede ayudarle a vivir más tiempo. Por último, las personas que dejan de fumar dicen sentirse realizadas y tener una mejor calidad de vida.

El mero hecho de que alguien tenga cáncer y esté en proceso de tratamiento provoca mucho estrés. Sin embargo, es posible dejar de fumar y nosotros podemos ayudarle. Entendemos que es posible que no pueda dejar de fumar en su primer intento. Los estudios demuestran que muchas personas intentan dejar de fumar al menos veinte veces en su vida antes de conseguirlo realmente, lo cual es completamente normal. La mejor manera de dejar de fumar es recibir asesoramiento y tomar medicación al mismo tiempo. Con el asesor podrá diseñar el plan de trabajo que mejor se adapte a usted y a sus necesidades específicas. El asesoramiento puede hacerse individualmente (uno a uno con un terapeuta) o en grupo. Puede tener lugar en persona, por teléfono o por videollamada. Con el asesoramiento, le ayudaremos a identificar todos los beneficios de dejar de fumar que son más importantes para usted. Además, le ayudaremos a controlar los antojos y a dejar de fumar y mantenerse sin fumar. También podemos recetarle medicamentos para aliviar los síntomas de abstinencia de la nicotina y reducir el deseo de fumar. Hay muchas opciones seguras y eficaces para las personas con cáncer. Si combina el asesoramiento y la medicación, tendrá hasta cuatro veces más probabilidades de dejar de fumar con éxito. Incluso si no está preparado para dejar de fumar de inmediato, podemos ayudarle a empezar poco a poco a dejar de fumar utilizando medicación y determinadas estrategias conductuales que pueden ayudarle a reducir el número de cigarrillos que fuma. También podemos ofrecerle ayuda si está hospitalizado. Trabajaremos con su equipo sanitario para tratar los síntomas de abstinencia a la nicotina para que se sienta lo más cómodo posible. Después continuaremos con el tratamiento cuando vuelva a su casa. Entendemos que es difícil, pero a pesar de ello, la mayoría de las personas que padecen cáncer también dejan de fumar con éxito.