



¿Qué es la salud mental?¹

Según *MentalHealth.gov*, “La salud mental es parte de nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.”

Signos de advertencia²

Si usted o alguien que conoce experimenta alguno de los siguientes síntomas, puede ser una señal de advertencia sobre su salud mental:

- comer o dormir demasiado o muy poco;
- tener energía baja o nula;
- sentir dolores inexplicables;
- sentirse impotente o desesperanzado;
- usar productos de tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos, pelear con familiares y amigos.

Los fumadores y las enfermedades mentales³

- Las personas con afecciones de salud del comportamiento tienen más probabilidades de fumar. Los psicólogos forman parte de las personas que trabajan para comprender el porqué y para ayudarlos a dejar de fumar.
- Las personas con problemas de salud mental y trastornos por consumo de sustancias son una gran base de clientes de la industria tabacalera. Se estima que representan el 40% de los cigarrillos que se fuman en los EE. UU., a pesar de que solo representan el 25% de la población.
- Dejar de fumar no solo ayudará a mejorar la salud física de los pacientes, sino que de hecho puede aumentar sus síntomas de salud mental debido a los síntomas de abstinencia de la nicotina.

Preocupaciones y datos de la salud mental⁴

- “Se incluyeron 26 estudios que evaluaron la salud mental con cuestionarios diseñados para medir la ansiedad, la depresión, la ansiedad y la depresión combinadas, la calidad de vida psicológica, el afecto positivo y el estrés. Las puntuaciones de seguimiento de salud mental se midieron entre siete semanas y nueve años después del inicio. La ansiedad, la depresión, la ansiedad y la depresión combinadas y el estrés disminuyeron mucho entre la línea de base y el seguimiento en los que dejaron de fumar en comparación con los fumadores continuos.”
- “Dejar de fumar se asocia con una reducción de la depresión, la ansiedad y el estrés, y una mejora del estado de ánimo positivo y la calidad de vida en comparación con los fumadores continuos.”

¿Cómo puede dejar de fumar?

La Lung Association alienta a cualquier persona interesada en dejar el tabaco a considerar un plan de tratamiento que incluye dos componentes: asesoramiento del comportamiento y medicamentos aprobados por la FDA. Esta combinación se basa en pruebas y ha demostrado ser eficaz para proporcionar a una persona las tasas más altas de éxito y para mantener un estilo de vida libre de tabaco durante seis meses o más. Inscribirse en un programa de asesoramiento del comportamiento, como Freedom From Smoking del programa de la American Lung Association®, aumenta las posibilidades de éxito de una persona en un 50%. La inclusión de un medicamento aprobado por la FDA para dejar de fumar puede aumentar aún más esta tasa de éxito en un 21%-44% adicional. Los siete medicamentos que están aprobados por la FDA y que han demostrado ser eficaces para ayudar a dejar de fumar incluyen: el parche de nicotina, el chicle de nicotina, las pastillas de nicotina, el aerosol nasal de nicotina, el inhalador de nicotina, el bupropión o la vareniclina. Como líder en el abandono del tabaco durante los últimos 40 años, la Lung Association se ha centrado en analizar las mejores prácticas asociadas a los programas de abandono del tabaco para satisfacer las necesidades de todas las poblaciones. Las investigaciones muestran que para las personas diagnosticadas con una enfermedad de salud mental, el curso de acción más eficaz entre los esfuerzos para dejar de fumar incluye:

- Usar una terapia combinada (parche de nicotina para su liberación a largo plazo más una pastilla de nicotina intermitente para los antojos irruptivos según sea necesario).
- Hacer uso continuo de los medicamentos o las terapias de reemplazo de nicotina aprobadas por la FDA durante un mínimo de seis meses.
- Disponer de sistemas de apoyo adicionales en el lugar, como la participación en Quit Now de la American Lung Association: Freedom From Smoking Inspire, un grupo de apoyo en línea para dejar de fumar de la American Lung Association y en una comunidad de discusión.
- Concentrarse en las recompensas de dejar de fumar. ¿Qué beneficios está experimentando?
- Desarrollar un plan sólido de prevención de recaídas.
- Aumentar la duración de las sesiones de asesoramiento para dejar de fumar (se recomiendan 90 minutos a la semana durante 12 semanas o más).

1 What is Mental Health? MentalHealth.gov. August 22, 2017.

2 Weir, Kirsten. Smoking and Mental Health, American Psychological Association. 2013, Vol 44, No 6. <https://www.apa.org/monitor/2013/06/smoking>

3 BMJ 2014;348:g1151 <https://www.bmj.com/content/348/bmj.g1151>

4 Tobacco is a social justice issue: Mental health. Truth Initiative. August 20, 2017. <https://truthinitiative.org/news/how-tobacco-companies-linked-cigarettes-and-mental-health>

Este proyecto fue financiado por una subvención del Departamento de Salud de Pensilvania.

Cómo dejar de fumar

Freedom From Smoking®

Freedom From Smoking® es ideal para las personas que viven con una enfermedad mental, ya que proporciona un apoyo adicional necesario, se centra en las recompensas de la abstinencia y proporciona la base para un programa sólido de prevención de recaídas. Freedom From Smoking Plus® también proporciona 12 meses completos de apoyo continuo para las personas que dejan de fumar, lo que aumenta la duración de los servicios de asesoramiento y servicios de apoyo continuo para ayudar en las tasas de sostenibilidad a largo plazo. Si tiene alguna pregunta o desea recibir ayuda adicional para desarrollar un plan de tratamiento, visítenos en Lung.org o llámenos al 1-800-LUNGUSA.

Líneas de ayuda para dejar de fumar de Pensilvania

1 (800) QUIT-NOW (784-8669)

Hispanohablante: 1 (855) DEJELO-YA (335-3569)

Pennsylvania Quitline es un recurso local gratuito para dejar de fumar. Brinda servicios de asesoramiento telefónico con un asesor certificado para dejar de fumar, parches y pastillas de nicotina (para personas calificadas) y apoyo para todos los residentes de Pensilvania.

La información y los materiales de autoayuda están disponibles en: PA.QuitLogix.org.

