

# Deje de fumar

antes de su cirugía

## PROGRAMA DE EDUCACIÓN DE PACIENTES QUIRÚRGICOS

Prepárese para lograr la mejor recuperación



¿Sabía que el mejor momento para dejar de fumar es antes de una cirugía?

- ✓ Disminuirá su riesgo de complicaciones.
- ✓ Los hospitales son sitios libres de humo así que no se tentará.
- ✓ La probabilidad de dejar de fumar es mayor si se hace antes de la cirugía.

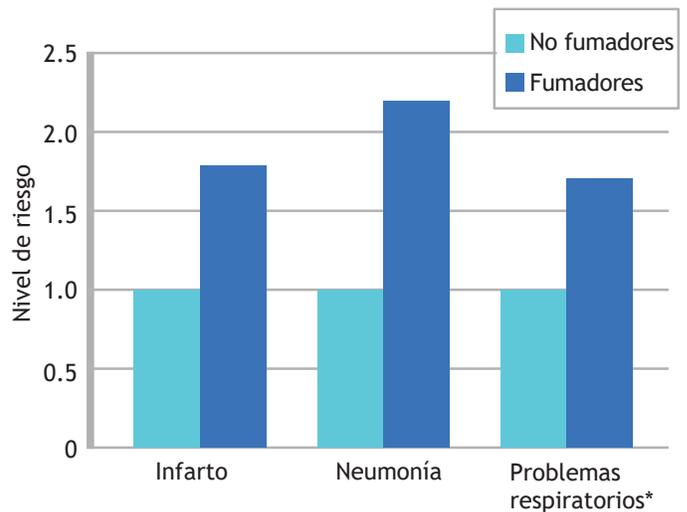
¡Haga su parte y deje ahora! *El equipo de cirugía está aquí para ayudarle.*

### Fumar aumenta el riesgo de padecer problemas cardíacos y respiratorios<sup>1</sup>

Fumar aumenta la mucosidad en las vías respiratorias y disminuye la capacidad del cuerpo para combatir infecciones. También aumenta el riesgo de padecer neumonía y otros problemas respiratorios. Si deja de fumar 8 semanas antes del procedimiento mejora la función de las vías respiratorias.

La nicotina de los cigarrillos puede aumentar la presión arterial, la frecuencia cardíaca, y el riesgo de arritmias (latidos del corazón irregulares). El monóxido de carbono en los cigarrillos disminuye la cantidad de oxígeno en la sangre. Dejar de fumar al menos 1 día antes de la cirugía puede disminuir la presión arterial y los latidos del corazón irregulares.

Los fumadores tienen un riesgo elevado de tener coágulos de sangre y casi el doble de probabilidad de sufrir un infarto en comparación con las personas que no fuman.



\*Los problemas respiratorios como la tos, la sibilancia, y los niveles bajos de oxígeno son más frecuentes en los fumadores.

Un fumador tiene **2.2 veces más probabilidades de contraer neumonía** que un no fumador. Entonces, si un no fumador tiene un riesgo del 10 %, un fumador tiene uno del 22 %.



AMERICAN COLLEGE OF SURGEONS

Inspiring Quality:  
Highest Standards, Better Outcomes

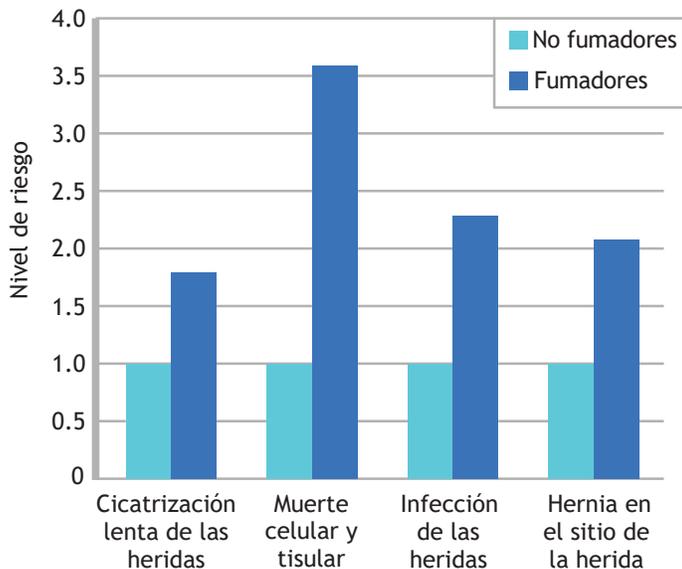
100+years

AMERICAN COLLEGE OF SURGEONS | DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN  
Educación y capacitación quirúrgica combinada para toda la vida

# Deje de fumar

antes de su cirugía

## Fumar aumenta el riesgo de complicaciones en las heridas<sup>2</sup>



El oxígeno es fundamental para sanar los tejidos. Fumar disminuye la cantidad de sangre, oxígeno y nutrientes que llegan al sitio quirúrgico. Un fumador tiene casi 4 veces más riesgo de sufrir daño en los tejidos del sitio quirúrgico.<sup>3</sup>

Fumar interfiere en todas las fases del proceso de curación de heridas. También disminuye la capacidad de las células para eliminar bacterias y combatir infecciones. Una infección en la herida aumenta el tiempo promedio de internación entre 2 y 4 días. Dejar de fumar 4 semanas antes del procedimiento quirúrgico reduce las complicaciones posoperatorias entre un 20 y un 30 por ciento por procedimiento.

### Los estudios indican que los fumadores presentan:

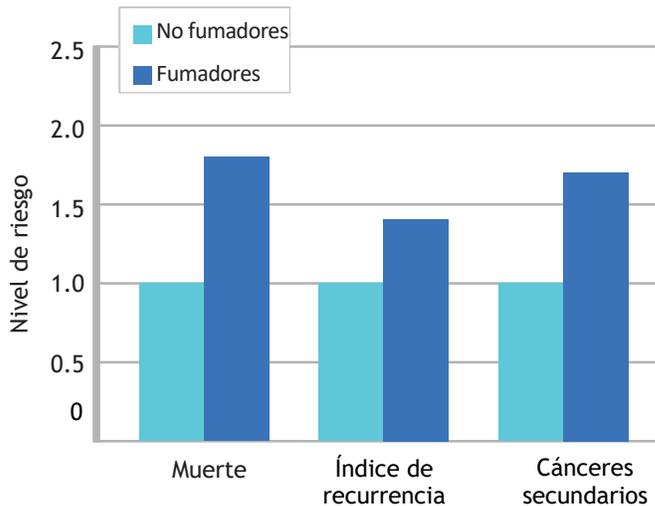
- Aumento en el riesgo de infección y de que la herida se abra en pacientes que se someten a cirugía general o a reemplazos de cadera o rodilla.
- Mayor riesgo de infección en la herida del esternón (hueso del pecho) después de una cirugía de baipás de la arteria coronaria.
- Mayor riesgo de necrosis de la herida (muerte del tejido) después de una mastectomía y reconstrucción mamaria.
- Aumento de hernias inguinales en la zona de la incisión y reparación de estas.
- Falta de cicatrización ósea después de una cirugía ortopédica.
- Cicatrización lenta y muerte tisular en cirugías plásticas.
- Mayor intensidad del dolor y necesidad de mayores dosis de narcóticos para aliviarlo.

## Dejar de fumar en el momento de la cirugía puede ser la mejor oportunidad para abandonar el hábito.

- El asesoramiento para dejar de fumar antes del procedimiento quirúrgico aumenta la probabilidad de dejar el hábito.
- La combinación de varios métodos (asesoramiento más medicación) es la manera más eficaz de no volver a fumar otra vez en su vida.
- Es muy probable que después de la cirugía usted reciba medicación para el dolor, esto ayudará a disminuir los efectos de la abstinencia.



## Fumar aumenta el riesgo de que el cáncer reaparezca<sup>4</sup>



En sobrevivientes de cáncer, continuar fumando eleva el riesgo de morir tanto por cáncer como por otras enfermedades. También aumenta el riesgo de desarrollar otro cáncer.

La exposición al humo de manera pasiva provoca cáncer de pulmón tanto en niños como en adultos no fumadores.<sup>4</sup>

## Tratamiento

Se ha probado que los siguientes tratamientos son efectivos para quienes buscan apoyo para dejar de fumar. Asegúrese de discutir con el médico sobre cuál es el mejor para usted.

- **Dejar de fumar de golpe:** dejar de fumar por decisión propia porque le motiva tener una cirugía exitosa.
- **Asesoramiento para dejar de fumar con la ayuda del médico/profesional.**
- **Asesoramiento telefónico:** llame a la línea para dejar de fumar al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669). La ayuda es gratuita y toda la información es confidencial.
- **Terapia de comportamiento:** le capacitamos para ayudarlo a sobrellevar los momentos en que sienta ganas de fumar.
- **Medicamentos, incluyen:**
  - ◆ Se requiere receta médica para tomar tanto la vareniclina (Chantix) como el bupropión SR (Zyban) y se deben comenzar a tomar 1 o 2 semanas antes de dejar de fumar.
  - ◆ La terapia de reemplazo de nicotina proporciona una alternativa más segura que los cigarrillos, ayuda a reducir los efectos de la abstinencia y a prevenir el aumento de peso por comer en exceso.
- **Se desconocen los efectos sobre la salud que tienen los cigarrillos electrónicos (e-cigarettes) como método para dejar de fumar y la consecuencia de los vapores que emiten.** Los análisis de laboratorio iniciales realizados por la FDA detectaron niveles de sustancias químicas tóxicas que pueden causar cáncer.<sup>5</sup>

Medicamento	¿Cómo lo tomo?	¿Cuándo comienzo?
Vareniclina*	Por boca, con un alimento o agua	1 o 2 semanas antes de dejar de fumar
Bupropión*	Por boca, la dosis disminuye día a día	1 o 2 semanas antes de dejar de fumar
Parche de nicotina	Colocar el parche sobre la piel	No fumar; utilizar según lo indicado
Goma de mascar de nicotina	Masticar	No fumar; utilizar según lo indicado
Pastilla de nicotina	Disolver en la boca	No fumar; utilizar según lo indicado
Inhalador de nicotina*	Pulverizar en la parte posterior de la garganta	No fumar; utilizar según lo indicado
Aerosol nasal de nicotina*	Pulverizar en la nariz	No fumar; utilizar según lo indicado

\*Disponible solamente con receta médica

## Recursos útiles

Número de teléfono de la línea para dejar de fumar  
1-800-QUIT-NOW o 1-800-784-8669

Línea de ayuda para el tabaquismo del  
National Cancer Institute

1-877-448-7848

(también disponible en español)

American Lung Association

[www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)

Recursos gubernamentales para dejar de fumar

<http://teen.smokefree.gov>

<http://espanol.smokefree.gov>

<http://women.smokefree.gov>

Centro para el control de enfermedades

Líneas para dejar de fumar y acceso a toda la información estatal sobre tabaquismo en línea:

[www.cdc.gov/tobacco/state\\_system/index.htm](http://www.cdc.gov/tobacco/state_system/index.htm)

American Society of Anesthesiologists

[www.asahq.org/stopsmoking/provider](http://www.asahq.org/stopsmoking/provider)

## Referencias

1. Turan A, Mascha EJ, Roberman D, Turner PL, et al. Smoking and perioperative outcomes. *Anesthesiology*. 2011;114(4):837-846.
2. Sørensen LT. Wound healing and infection in surgery. The clinical impact of smoking and smoking cessation: A systematic review and meta-analysis. *Arch Surg*. 2012;147(4):373-383.
3. Sørensen LT. Wound healing and infection in surgery: The pathophysiological impact of smoking, smoking cessation and nicotine replacement therapy: A systematic review. *Ann Surg*. 2012 Jun;255(6):1069-1079.
4. U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking-50 Years of Progress. A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2014. Printed with corrections, January 2014. [www.surgeongeneral.gov/library/reports/50-years-of-progress/full-report.pdf](http://www.surgeongeneral.gov/library/reports/50-years-of-progress/full-report.pdf).
5. U.S. Food and Drug Administration. FDA and Public Health Experts Warn about Electronic Cigarettes. July 22, 2009. Disponible en [www.fda.gov/newsevents/newsroom/pressannouncements/ucm173222.htm](http://www.fda.gov/newsevents/newsroom/pressannouncements/ucm173222.htm).

Revisado en 2015 por: Comité de educación para pacientes de ACS

# Deje de fumar

antes de su cirugía

## Su plan de acción. Su rol para la mejor recuperación quirúrgica.

Mi día para dejar de fumar es: \_\_\_\_\_ Elija el día y márkelo en su calendario.



Obtener ayuda	Mi acción (escriba en las casillas de abajo)
Llamar a la línea para dejar de fumar	1-800-QUIT-NOW o 1-800-784-8669
Elija un plan, como por ejemplo utilizar terapia de reemplazo de la nicotina o participar de una clase para dejar de fumar.	My plan en vez de fumar:
Si usted utiliza vareniclina o bupropión, tome su dosis diaria según lo indicado hasta el día que deje de fumar.	Fecha de comienzo del medicamento:
Pídale a su familia y a sus amigos que le apoyen.	Quién ayudará:
Quite todos los productos con tabaco de su hogar, auto y de su trabajo.	Me deshice del tabaco el: Firma:
Tenga a mano sustitutos orales como goma de mascar, o caramelos duros, palitos de zanahoria, o sorbetes.	Qué me gusta masticar:
Piense en sus intentos previos para dejar de fumar, qué le ayudó y qué no.	Qué le ayudó: Qué no le ayudó:
El día en que deje de fumar	Mi acción (escriba en las casillas de abajo)
Manténgase activo/a y ocupado/a. Beba mucha agua o jugo de fruta.	Qué estoy haciendo en vez de eso:
Confíe en sus amigos y su familia para que le brinden apoyo.	¿Quién le ayuda?
Al principio evite lo más que pueda pasar tiempo con otras personas que fumen.	Me siento cómodo/a con:
Evite beber alcohol y café si es que usted los asoció con fumar.	Necesito evitar:
Cambie su rutina y evite situaciones en las que sienta deseo de fumar.	¿Qué es lo que me gusta hacer cuando no fumo?

Planes “Yo puedo dejar de fumar” \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Esta información es proporcionada por American College of Surgeons (ACS) para capacitarle sobre cómo prepararse para el procedimiento quirúrgico. No está destinada a sustituir una conversación con un cirujano especializado que conozca bien su situación. El ACS se ha comprometido a brindar información basada en evidencia científica actualizada dirigida a pacientes que se preparan para una cirugía, sin embargo, no garantiza que el contenido sea oportuno, preciso o útil.

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN DE  
PACIENTES QUIRÚRGICOS**

Prepárese para lograr la mejor recuperación