

## Índice

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Presentación .....                                                                  | 7  |
| ¿Qué es el tabaco? .....                                                            | 13 |
| El tabaco y la industria tabaquera.....                                             | 15 |
| El tabaco y la manipulación química.....                                            | 17 |
| La capacidad adictiva del tabaco .....                                              | 19 |
| El cigarrillo en la mano, una especie de prótesis que<br>facilita las rutinas ..... | 21 |
| La dependencia química (maldita nicotina).....                                      | 23 |
| Los motivos para dejar de fumar .....                                               | 25 |
| Los intentos para dejar de fumar.....                                               | 27 |
| El propósito de dejar de fumar. El intento sincero .....                            | 29 |
| Motivación, voluntad... o ¿nada de esto? .....                                      | 31 |
| Los preparativos.....                                                               | 33 |
| Importancia de la guía de turismo .....                                             | 35 |
| El equipamiento necesario para la aventura.....                                     | 37 |
| Qué no llevar encima en el viaje (reducir el peso innecesario).....                 | 39 |
| La hoja de ruta.....                                                                | 41 |
| El día de la salida .....                                                           | 43 |
| Las primeras dificultades .....                                                     | 45 |
| El primer día de libertad .....                                                     | 47 |
| Dirección al segundo día .....                                                      | 49 |
| Sumando días sin fumar.....                                                         | 51 |
| Dejar de fumar significa muchas más cosas.....                                      | 53 |
| Direcciones de interés .....                                                        | 55 |

## Presentación

Tienen en las manos una publicación especial. Tenemos entre las manos una propuesta diferente.

Lo que nos propone Francesc Abella —con la imprescindible colaboración del maestro dibujante Ermengol— es, de alguna manera, un pequeño viaje hacia esa frontera tan delgada que separa el coraje del temor, el empoderamiento de la dependencia y, finalmente simplificando, el éxito del fracaso. Sabemos o intuimos que el miedo o el temor forma parte de nuestra naturaleza humana, que dependemos siempre para bien o para mal de otras personas o situaciones y que el éxito y el fracaso no son más que dos caras de la misma moneda con un grado muy parecido de efectos estimulantes y también de efectos perversos. Para llevar a cabo este viaje, el autor nos plantea un reto muy interesante: utilizar un instrumento nada fácil de manejar como es el humor, en un sentido amplio, y la ironía como ese fino estilete mental que debe ayudarnos a hallar la hoja de ruta que buscamos.

La persona que fuma, tanto si se plantea por primera vez dejarlo como si ya ha realizado intentos previos, reconocerá enseguida y de manera intuitiva cuáles son las principales etapas, los argumentos y contrargumentos que ayudan o bloquean, aquellos espacios mentales que deben visitarse —¡no vale saltárselos!— para que el proceso de abandono avance y tenga realmente solidez. Se advierte muy rápidamente que esta recopilación de reflexiones y momentos ha sido elaborada de manera muy cuidada por un profesional con amplísima experiencia clínica, con muchos años de intervenir y ayudar a muchas personas a encontrar su particular camino para romper con su dependencia tabáquica. Un destilado con las esencias más necesarias es lo que, en suma, nos está ofreciendo aquí Francesc Abella.

El consumo de tabaco, en sus diversas formas (clásicas y/o “emergentes”) sigue siendo una lacra terrible para nuestro país. Según datos de la Encuesta Nacional de Salud, en España un 29% de la población adulta es fumadora. España es el noveno país de la Unión Europea (UE) con mayor porcentaje de fumadores, un 29%, pese a la reducción de cuatro puntos de prevalencia producida entre 2012 y 2014, según un estudio Eurobarómetro publicado en 2015 que revela también que en el sur de Europa se fuma más que en el norte, y que la mayor proporción de fumadores se encuentra en Grecia (38%), Bulgaria (35%), Croacia (33%) y Francia (32%), y la menor, en Suecia (11%).

España alcanzó en 2012 su pico más alto de mortalidad por tabaquismo con 60.456 fallecimientos, el 15,2% de las muertes registradas en todo el Estado, lo que significa que durante ese año cada día fallecieron por fumar en nuestro país casi 166 personas, de las cuales 44 eran mujeres. Cada año siguen perdiendo la vida en nuestro país alrededor de 60.000 personas como consecuencia del consumo de tabaco. Concretamente, el año 2013 se registraron en Cataluña 9.588 defunciones atribuibles al tabaquismo, 7.433 en hombres y 2.155 en mujeres. Estas cifras suponen el 16% (1 de cada 6) de todas las muertes producidas en Cataluña en este año (60.807) (24% de las muertes de hombres y 7% de las muertes de mujeres). Seguramente estas cifras son estimaciones conservadoras porque no tienen en cuenta ni todas las edades, ni todas las patologías asociadas al consumo de tabaco, ni tampoco se contabiliza la mortalidad por efecto de la exposición al humo ambiental de tabaco, que podría causar más de 4.000 defunciones anuales.

Desde 1998, el número anual de defunciones atribuibles al tabaquismo se incrementó considerablemente hasta el año 2012. Entre 2012 y 2013 esta tendencia parece haber empezado a cambiar y el número de muertos se ha reducido tanto en hombres como en mujeres, a expensas de una reducción tanto de

la mortalidad cardiovascular como respiratoria. Aún así, todavía fuman más de 7 millones de personas. Hay importantes diferencias de género, nivel educativo y nivel socioeconómico: por la Encuesta de Salud, sabemos que el consumo de tabaco es más prevalente entre los hombres que entre las mujeres en todos los grupos de edad, y se concentra especialmente en el grupo de 25 a 34 años de edad, así como entre los hombres de clase social más baja y las personas de nivel de estudios primarios y secundarios. La experimentación y niveles de consumo han bajado radicalmente también entre los adolescentes, que son los principales destinatarios y beneficiarios de algunas de las medidas de control de la publicidad y la venta de productos del tabaco iniciadas en el decenio pasado. Resulta pues necesario continuar implantando medidas que contribuyan a reducir la prevalencia del tabaquismo y su impacto sobre nuestra salud como las dos leyes del tabaco del 2005 y del 2010 que contribuyeron poderosamente a desarrollar los mecanismos que deben permitir confluir con las grandes estrategias preventivas que plantea la OMS.

Tan necesario es que funcionen las estrategias preventivas como que la cesación tabáquica juegue el papel clave que le corresponde. Cada año dejan de fumar alrededor de medio millón de personas en España, la mayoría en el ámbito asistencial de la atención primaria, pero también contribuyen decisivamente los servicios especializados. Es justamente en este escenario de donde nace y crece este proyecto editorial. Es el fruto paciente de las reflexiones que surgen y se alimentan de la experiencia compartida entre la persona que fuma y el terapeuta que la acompaña desde las primeras fases, aquellas en las que se trata a menudo de deshacer malentendidos y falsas creencias, hasta el momento crucial en el que el exfumador pueda actuar autónomamente, sin necesidad imperiosa de supervisión y control. Francesc Abella, a cada paso, apunta con su reflexión certera, concreta con el mensaje clave y ofrece una referencia

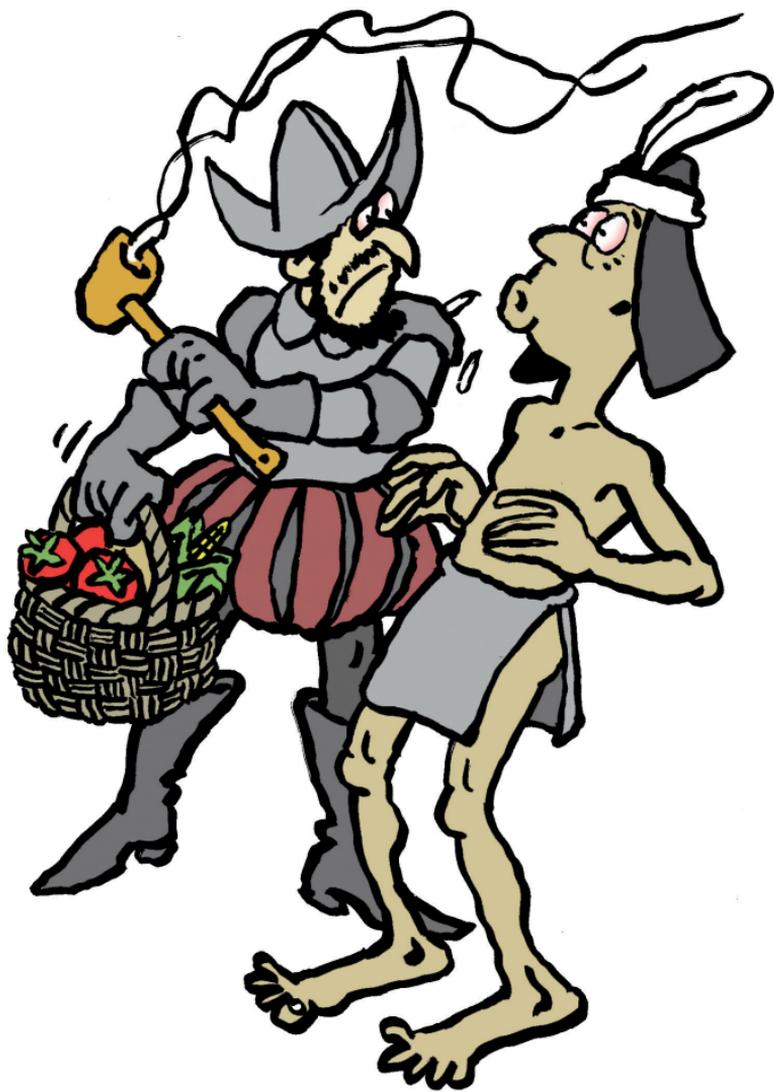
o fuente bibliográfica que permite abrirse, si se quiere, a un horizonte de profundización en el tema.

Y en esta aventura, en este viaje, también toma fuerza —gracias al tono de las reflexiones y sobre todo a la magia de las ilustraciones que las acompañan— una gran idea: “Dejar de fumar, también puede ser divertido”.

Tienen en las manos una publicación especial. Tenemos entre las manos una propuesta diferente. Saquemos de ella todo el aprendizaje y todo el disfrute para los que ha sido concebida.

Esteve SALTÓ I CEREZUELA

Subdirector general de Planificació Sanitària  
Direcció General de Planificació en Salut  
Departament de Salut. Generalitat de Catalunya



## ¿QUÉ ES EL TABACO?

La planta del tabaco es el origen del problema. Los descubridores españoles trajeron la planta, de igual manera que la patata y otros vegetales y plantas de la conquista de América. En un principio, se creyó que las personas que exhalaban humo por la boca estaban poseídos por el demonio. Más tarde se creyó que se trataría de un buen remedio para el dolor de cabeza y otros problemas de salud. La experiencia y la evidencia científica lo desmintieron.

### Objetivo

Entender que detrás de este hábito se encuentra una larga historia y que los antiguos motivos de uso ya no sirven en la actualidad. Especialmente porque la ciencia y el conocimiento humano han cambiado.

### Referencia

GIL CALERO, E. (1994). *Tratamiento del tabaquismo*. Madrid. Editorial Interamericana. McGraw-Hill.

© del texto: Francesc Abella Pons, 2016  
© de las imágenes: Armengol Tolsà Badia, 2016  
© del prólogo: Esteve Saltó Cerezuela, 2016  
© de esta edición: Milenio Publicaciones S L, 2017  
Sant Salvador, 25005 - 8 Lleida (España)  
[www.edmilenio.com](http://www.edmilenio.com)  
[editorial@edmilenio.com](mailto:editorial@edmilenio.com)

Primera edición: enero de 2017  
ISBN: 978-84-9743-761-5  
DL L 42-2017

Impreso en Arts Gràfiques Bobalà, S L  
[www.bobala.cat](http://www.bobala.cat)

*Printed in Spain*

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <[www.cedro.org](http://www.cedro.org)>) si necesita fotocopiar, escanear o hacer copias digitales de algún fragmento de esta obra.