

## Dejar de fumar con acupuntura

[www.yvanmet.net](http://www.yvanmet.net)

**Dr. Manuel Ignacio Yzuel Sanz**  
Doctor en Medicina. Acupuntor

Cuando los aventureros españoles llegaron a América y observaron las múltiples costumbres y peculiaridades de los nativos, poco podían imaginar que aquella extraña afición que estos tenían de aspirar el humo de las hojas quemadas del tabaco como una forma de celebración y de descanso se terminaría convirtiendo en un problema de salud de dimensión mundial. El uso abusivo de tabaco no es un problema tan viejo como pueda parecer. Ha sido en los últimos 40 años cuando el consumo de tabaco se ha generalizado, aumentando el número de cigarrillos por persona y día y aumentando también el número de fumadores, sobre todo entre las mujeres, de una manera vertiginosa.

El humo del tabaco contiene alrededor de 2000 sustancias que en forma gaseosa o de pequeñas partículas aspiramos con cada "bocanada" quedando la mayoría de ellas depositadas en nuestros pulmones provocando un efecto irritante sobre nuestras vías respiratorias que a la larga desencadenan inflamaciones que obstruyen los bronquios y dificultan la respiración. Estas enfermedades obstructivas crónicas, como la bronquitis, son la 2ª causa de incapacidad laboral tras las cardiopatías. La desarrollan el 15 % de los fumadores y 3 de cada 4 casos no están diagnosticados porque no acuden al médico, a pesar de que cada día tosen, expectoran y tienen sobrealiento ante pequeños esfuerzos.

El cáncer de pulmón es la primera causa de muerte por cáncer en hombres. El 90% de esos hombres son fumadores. Se ha comprobado que la incidencia es cualitativa, rompiendo con el tópico de que los consumos bajos no tienen riesgo de cáncer. La incidencia disminuye espectacularmente entre los que dejan de fumar. Pero hoy en España el tabaco produce 56000 muertes cada año. Entre las mujeres se está comprobando un aumento vertiginoso de cáncer de pulmón sobre todo debido al crecimiento masivo de fumadoras en los últimos 15 años. Fumar durante el embarazo es especialmente peligroso porque no solo nos perjudicamos a nosotras mismas sino que estamos perjudicando a nuestro futuro hijo. Incluso después de nacer, le afecta el tabaquismo pasivo.

Para la acupuntura, el tratamiento del tabaquismo ha sido sin duda una de las cosas que más difusión le ha dado. Se hizo muy popular en los años ochenta, aunque hay que aclarar, que se confunde con frecuencia la acupuntura con la auriculoterapia. Esta, es una terapia menor complementaria de la primera y ni siquiera tiene origen chino pues la estructuró un neurólogo francés, Paul Nogier, en los años 60. La primera utiliza puntos de todo el cuerpo mientras que esta se aplica solo en la oreja.

Para abordar un tratamiento de tabaquismo hay que saber que la nicotina tarda 48 h. en eliminarse de la sangre en abstinencia total y que es más fácil controlar la deshabituación con una abstinencia total que con un consumo regresivo (disminuir gradualmente el número de cigarrillos). Después de esto lo único importante es la decisión de dejar de fumar. El 80 % de los fumadores son conscientes de que deberían dejar de fumar y muchos de ellos, lo han intentado sin éxito alguna vez, debido a que no lo han decidido seriamente. A mis pacientes fumadores siempre les hago esta pregunta, si realmente están decididos a dejar de fumar, porque solo así podemos ayudarles.

El tratamiento con acupuntura del fumador adicto, requiere unas 12 sesiones en un tiempo total de 4-5 semanas. Las agujas controlan la ansiedad y el nerviosismo que provoca la ausencia de nicotina. Se desencadena un síndrome de abstinencia que es controlado por las agujas, cambian incluso el sabor del tabaco. Evitan la ganancia de peso, tan frecuente en los ex-fumadores, aunque para ello necesitemos revisiones. Evitan la irritabilidad y el mal humor que genera la abstinencia. Pueden incluso provocar reacciones de rechazo al olor y sabor del tabaco. Al principio se hace una sesión diaria para controlar todos los síntomas. Paulatinamente se van distanciando las sesiones a medida que el estado del paciente se va normalizando.

Con nuestro médico-acupuntor, para completar el tratamiento, haremos una revisión de nuestros hábitos para hacer pequeños cambios en nuestras costumbres que nos van a facilitar nuestra nueva vida de no fumadores. El tabaquismo es un hábito muy introducido socialmente y vamos a encontrar muchas costumbres asociadas al tabaco como las tertulias del café, el hablar por teléfono, el consumo de alcohol, etc. Incluso tiempo después, no debemos bajar la guardia ante una posible recaída. El tabaco siempre espera que volvamos a fumar y cualquier ocasión va a ser buena para tentarnos. Nuestro enemigo será la primera "calada" que nos volverán a ofrecer en muchas ocasiones.

No olvidemos que el tratamiento verdaderamente eficaz es aquel que nos permite vivir entre fumadores sin recaer y además sería deseable no radicalizar nuestras posturas frente al fumador. La postura ideal sería la del exfumador tolerante. Si nosotros tomamos nuestra decisión de salud, debemos respetar la libertad de los demás respecto a la suya. Ojalá este artículo sirva para tomar la decisión definitiva y aprovechar la acupuntura para dejar de fumar. Desde la experiencia de mis 15 años de fumador, sé que dejándolo hice algo muy importante por mi salud.

Consultorio Médico  
YVANMET

Consultorio Médico  
YVANMET

Consultorio Médico  
YVANMET

Consultorio Médico  
YVANMET

Consultorio Médico  
YVANMET

Consultorio Médico  
YVANMET

Consultorio Médico  
YVANMET

Consultorio Médico  
YVANMET

Consultorio Médico  
YVANMET