

# CESACIÓN DEL TABAQUISMO: UN INFORME DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE SERVICIOS DE SALUD – Hallazgos clave

## Resumen del informe de la Dirección General de Servicios de Salud del 2020

Cesación del tabaquismo: Un informe de la Dirección General de Servicios de Salud es el 34° informe de esta entidad publicado desde 1964. En 1990, la Dirección General de Servicios de Salud publicó el informe Los beneficios para la salud de la cesación del tabaquismo. El informe del 2020 resume la evidencia más reciente sobre los beneficios para la salud de la cesación. La evidencia científica destacada en este informe respalda los siguientes hallazgos clave.

## Hallazgos del informe de la Dirección General de Servicios de Salud del 2020

- 1. La cesación del tabaquismo es beneficiosa a cualquier edad. La cesación del tabaquismo mejora el estado de salud y la calidad de vida.**
- 2. La cesación del tabaquismo reduce el riesgo de muerte prematura y puede agregarle hasta una década a la expectativa de vida.**
- 3. El tabaquismo impone una carga económica considerable en los fumadores, los sistemas de atención médica y la sociedad. La cesación del tabaquismo reduce esta carga, incluso los gastos en atención médica atribuibles al tabaquismo.**
- 4. La cesación del tabaquismo reduce el riesgo de muchos efectos adversos en la salud, incluidos resultados en la salud reproductiva, enfermedades cardiovasculares, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (epoc) y cáncer. Dejar de fumar también es beneficioso para aquellos que han recibido un diagnóstico de enfermedad cardíaca y epoc.**
  - ▶ La cesación del tabaquismo reduce el riesgo de doce cánceres, incluido el de pulmón; laringe; cavidad oral y faringe; esófago; páncreas; vejiga; estómago; colon y recto; hígado; cuello uterino; riñón; y leucemia mielógena aguda (LMA).
  - ▶ La cesación del tabaquismo reduce el riesgo de morbilidad y mortalidad cardiovascular, y la carga de enfermedad causada por las enfermedades cardiovasculares.
  - ▶ La cesación del tabaquismo reduce el riesgo de morbilidad y mortalidad por accidente cerebrovascular.
  - ▶ La cesación del tabaquismo reduce el riesgo de que los fumadores de cigarrillos presenten epoc.
  - ▶ La cesación del tabaquismo por parte de las mujeres embarazadas beneficia su salud y la de los fetos y recién nacidos.
- 5. Más de tres de cada cinco adultos en los Estados Unidos que alguna vez han fumado cigarrillos han dejado de fumar. Aunque todos los años la mayoría de los fumadores de cigarrillos hace un intento por dejar de fumar, menos de un tercio usa medicamentos para la cesación aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) o consejería conductual para apoyar esos intentos.**
  - ▶ Los intentos para dejar de fumar en el último año y las cesaciones recientes y de mayor duración han aumentado en las últimas dos décadas entre los adultos fumadores de cigarrillos.
  - ▶ Desde el año 2000, los profesionales de la salud han proporcionado más consejos para dejar de fumar; sin embargo, cuatro de cada nueve adultos que fuman cigarrillos y que vieron a un profesional de la salud durante el último año no recibieron consejos para dejar de fumar.

- ▶ El uso de consejería o de medicamentos para la cesación del tabaquismo, basados en la evidencia, ha aumentado desde el 2000 entre los adultos que fuman cigarrillos; sin embargo, más de dos tercios de los adultos fumadores de cigarrillos que trataron de dejar de fumar durante el último año no usaron un tratamiento basado en la evidencia.
- 6. Hay disparidades considerables en la prevalencia del tabaquismo en la población de los Estados Unidos; hay una prevalencia más alta en algunos subgrupos. De manera similar, la prevalencia de indicadores clave de la cesación del tabaquismo — intentos para dejar de fumar, recibir consejos para dejar de fumar por parte de un profesional de la salud y usar terapias de cesación — también varía en la población; hay una prevalencia más baja en algunos subgrupos.**
- ▶ Las notables disparidades en los comportamientos de cesación, como haber hecho un intento para dejar de fumar en el último año y haber tenido éxito recientemente con la cesación, persisten en ciertos subgrupos poblacionales definidos por el nivel de estudios alcanzado, la situación de pobreza, la edad, si se tiene o no un seguro de salud, la raza y el grupo étnico, y la ubicación geográfica.
- 7. Los medicamentos para la cesación del tabaquismo aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) y la consejería conductual son estrategias de cesación eficaces en función de los costos. Los medicamentos para la cesación aprobados por la FDA y la consejería conductual aumentan la probabilidad de dejar de fumar con éxito, en particular cuando se usan en combinación. Utilizar combinaciones de terapias de reemplazo de nicotina puede aumentar aun más la probabilidad de dejar de fumar.**
- ▶ La consejería proactiva de las líneas telefónicas de ayuda para dejar de fumar, cuando se proporciona por sí sola o en combinación con medicamentos para la cesación, aumenta la cesación del tabaquismo.
  - ▶ Los servicios de mensajes de texto cortos sobre la cesación son eficaces de manera independiente para aumentar las tasas de cesación del tabaquismo, en particular si son interactivos o adaptados a las respuestas de los textos individuales.
  - ▶ Las intervenciones basadas en la web o Internet aumentan la cesación del tabaquismo y pueden ser más eficaces cuando contienen técnicas para cambiar comportamientos y componentes interactivos.
  - ▶ Ciertos eventos en la vida — como una hospitalización, una operación, y las pruebas de detección del cáncer de pulmón — pueden desencadenar intentos para dejar de fumar, la aceptación de un tratamiento para la cesación del tabaquismo, y la cesación del tabaquismo.
  - ▶ Combinar tipos de terapia de reemplazo de nicotina de acción corta con tipos de terapia de acción prolongada aumenta la cesación del tabaquismo en comparación con el uso de un solo tipo de terapia de reemplazo de nicotina.
- 8. Una cobertura, por parte del seguro, para el tratamiento de cesación del tabaquismo que sea integral, libre de barreras y ampliamente fomentada aumenta el uso de estos servicios de tratamiento, lleva a tasas más altas de cesación del tabaquismo exitosa, y es eficaz en función de los costos.**
- ▶ El desarrollo y la difusión de directrices de práctica clínica basadas en la evidencia aumentan la provisión de intervenciones clínicas para la cesación del tabaquismo.
  - ▶ Las estrategias que vinculan mediciones de calidad relacionadas con la cesación del tabaquismo con pagos a los médicos, centros médicos o sistemas de salud aumentan la tasa de provisión de tratamientos clínicos para la cesación del tabaquismo.
  - ▶ Las líneas telefónicas de ayuda para dejar de fumar son un enfoque basado en la población eficaz para motivar intentos para dejar de fumar y aumentar la cesación del tabaquismo.
- 9. Los cigarrillos electrónicos, un grupo de productos continuamente cambiante y heterogéneo, se usan de distintas maneras. Por consiguiente, es difícil hacer generalizaciones sobre la eficacia de la cesación basadas en ensayos clínicos de un tipo de cigarrillo electrónico en particular, y actualmente no hay pruebas suficientes para concluir que los cigarrillos electrónicos, en general, aumentan la cesación del tabaquismo.**
- 10. Se puede incrementar la cesación del tabaquismo al aumentar los precios de los cigarrillos, adoptar políticas integrales que garanticen ambientes libres de humo, implementar campañas en los medios de comunicación masiva, requerir advertencias de salud ilustradas, y mantener programas de control del tabaco integrales a nivel estatal.**

