

31 DE MAYO: DEJAR DE FUMAR SIN ENGAÑOS

El 31 de Mayo celebramos el Día Mundial contra el Tabaco. Desde Farmaciencia nos gustaría sumarnos a la campaña contra esta epidemia y denunciar las prácticas fraudulentas de las que pueden ser víctima aquellas personas que recurren a pseudoterapias para dejar de fumar.

Cada año mueren 7000000 de personas a causa del tabaco, situándose así como la primera causa evitable de muerte y enfermedad en el mundo. Las personas que desean dejar de fumar son a menudo víctimas de las pseudoterapias y de personas sin escrúpulos que se aprovechan de ellas. Dejar el tabaco es una tarea que puede entrañar dificultad y es comprensible que los pacientes se dejen seducir por quienes les prometen superar su adicción de forma rápida y sin esfuerzo.

La OMS señala que *"existen pocos o ningún dato científico que apoye el uso de la hipnosis, la acupuntura, la terapia con láser o la medicina alternativa como tratamiento de la dependencia del tabaco"*. Estas terapias o tratamientos a menudo ocasionan un grave daño debido a la frustración que originan en los fumadores, creándoles un innecesario sentimiento de culpa y quizá perdiendo una valiosa oportunidad para conseguir que dejen su hábito. Además, el coste de estos tratamientos suele ser más elevado que el de medicamentos de primera línea usados en tabaquismo que sí han demostrado su efectividad.

Las pseudoterapias que recogemos a continuación son habitualmente usadas en cesación tabáquica sin existir la menor prueba de su eficacia:

1. **Homeopatía:** La homeopatía se basa en el principio de que *"lo semejante cura a lo semejante"*, por ello los homeópatas suelen emplear Tabacum X CH, una dilución de la planta del tabaco que contiene sólo azúcar y carece de cualquier efecto terapéutico. Cualquier beneficio o percepción de eficacia se deberá exclusivamente al efecto placebo.
2. **Acupuntura:** según los acupuntores por el cuerpo discurre una energía vital (*Qui o Chi*) a través de "meridianos" que puede ser manipulada actuando sobre ciertos puntos de presión. A pesar de gozar de buena aceptación, lo cierto es que jamás se ha podido detectar esa "energía" o puntos de acupuntura. Para la ciencia la acupuntura es una pseudoterapia más, que a través de una buena puesta en escena maximiza el efecto placebo. No está exenta de riesgos, aunque los efectos secundario son raros hay casos documentados de transmisión de infecciones (hepatitis), dolor, hematomas, náuseas, desmayos o neumotorax.

3. **Terapia LASER:** según sus defensores aplicar un láser de diodo de baja frecuencia sobre varios puntos de acupuntura de los *meridianos energéticos* del cuerpo reduce la adicción a la nicotina. No hay ninguna evidencia científica de la efectividad de este tratamiento, que mezcla un concepto científico moderno (LASER) con una pseudoterapia tradicional como la acupuntura.
4. **Hipnosis:** según sus partidarios elimina el deseo de fumar desde el primer momento a través de "*sugestiones hipnóticas*". No existen pruebas de su efectividad cuando se usa de forma aislada. Puede ser aplicada de forma individual, en grupos e incluso a distancia.
5. **Reiki:** esta pseudoterapia que se autodenomina "milenarios" (a pesar de haber sido inventada en 1922) afirma poder transferir la "*energía universal*" (*reiki*) a través de la *imposición de manos* o *toque terapéutico* y conseguir la curación emocional o física. El reiki no cuenta con la menor evidencia científica y sus principios están más cerca del mundo de la magia que de la ciencia. Existen modalidades como el reiki a distancia y el auto-reiki.
6. **Flores de Bach:** la "terapia floral" diluye plantas en brandy a dilución 1:144 por lo que no hay principios farmacológicamente activos. Comparte bastantes similitudes con la homeopatía y al igual que esta última carece por completo de efecto terapéutico. Fue inventada en el S. XIX por el médico Edward Bach, basándose en la hipótesis de que las enfermedades tienen su origen en desequilibrios de la dimensión emocional-mental producto de un conflicto alma-personalidad y no en fenómenos biológicos. La terapia floral forma parte del pensamiento místico o religiosos, pero NO científico.

Si usted quiere dejar de fumar busque ayuda de un profesional sanitario cualificado y especialista en Cesación Tabáquica. La evidencia científica nos dice que solo esta ayuda, junto con la terapia conductual y los fármacos aprobados para este uso (vareniclina, terapia sustitutiva de nicotina y bupropión), han demostrado ser efectivos a la hora conseguir el abandono del tabaco, duplicando , e incluso triplicando , las posibilidades de mantenerse abstinentes.

No dude en pedir ayuda a su profesional sanitario más cercano (farmacéutico, médico, enfermero..), su salud y la de los que le rodean se lo agradecerá (y su bolsillo también ;))

APOYA:

Colegio Oficial de Médicos de Alicante

Colegio Oficial de Médicos de Valladolid

Asociación para Proteger al Enfermo de las Pseudoterapias (APETP).

Círculo Escéptico

ARP-Sociedad para el Avance del Pensamiento Crítico

Red de Prevención Sectaria y del Abuso de Debilidad (RedUne)