Dejar de fumar: tu plan paso a paso

Lo que gana tu corazón, cómo prepararlo, qué tratamientos hay en España y cómo aguantar las ganas.

LO QUE GANA TU CORAZÓN

Con una enfermedad coronaria, quien deja de fumar tiene alrededor de un 36% menos de mortalidad (análisis de 20 estudios de 2003). Fumar menos no basta: un solo cigarrillo al día conserva casi la mitad del aumento de riesgo coronario de fumar veinte en los hombres y casi un tercio en las mujeres (141 estudios, 2018).

DESDE EL PRIMER DÍA

A los 20 minutos bajan el pulso y la tensión. A las 12 horas, el monóxido de carbono de la sangre vuelve a valores normales. De 2 a 12 semanas, mejoran la circulación y los pulmones. De 1 a 9 meses, disminuyen la tos y la falta de aire. Al año, el riesgo de enfermedad coronaria es la mitad que el de quien sigue fumando.

TU PLAN, PASO A PASO

1. Escribe tus motivos.
Por qué quieres dejarlo, cuánto te importa y cuánta confianza tienes en conseguirlo, de 0 a 10.

2. Elige tu día D.
Dentro de las 2 o 3 próximas semanas. Si estás ingresado, es un buen momento: pídelo allí.

3. Apunta cada cigarrillo.
Unos días: la hora, dónde estabas y cuántas ganas tenías. Así sabrás cuáles te van a costar más.

4. Pide el tratamiento.
Habla con tu médico, tu enfermera o tu farmacéutico. La vareniclina y el bupropión se empiezan antes del día D.

5. Prevé tus momentos de riesgo.
El café, la sobremesa, el alcohol, el estrés: decide qué harás en su lugar. Pide a tu entorno que no fume delante de ti.

6. El día antes, fuera el tabaco.
Tira los cigarrillos y quita los mecheros y los ceniceros. El día D, «hoy no voy a fumar»: ni una calada.

PARA QUE LO APUNTES CON TU EQUIPO

	Lo que has decidido
Mi día D, mi tratamiento y a quién llamo si me cuesta	

LOS CINCO TRATAMIENTOS QUE HAY EN ESPAÑA

Tratamiento	Cómo se usa	Lo que hay que saber
Parche de nicotina, sin receta	Uno al día desde el día D. La dosis baja por pasos durante unos 2 o 3 meses: su prospecto dice cuáles	No se fuma mientras se lleva. El usado, doblado y fuera del alcance de los niños
Chicle, comprimido o espray de nicotina, sin receta	Cuando llegan las ganas. El chicle se mastica despacio y se deja un rato a un lado de la boca; de 8 a 12 al día, nunca más de 24	Junto al parche es la nicotina combinada. No se usa más de 6 meses sin hablarlo con tu médico
Vareniclina, con receta	Se empieza 1 o 2 semanas antes del día D. Son 12 semanas, más otras 12 si lo has conseguido	Al principio puede dar náuseas. Puede dar sueño o mareo: cuidado al conducir
Citisiniclina, con receta	25 días, con menos comprimidos cada pocos días. Hay que dejar de fumar como muy tarde el quinto día	No se usa con angina inestable, un infarto o un ictus recientes, una arritmia importante, embarazo ni lactancia; no se recomienda después de los 65 años ni con enfermedad del riñón o del hígado
Bupropión, con receta	Se empieza cuando todavía fumas; el día D, en la segunda semana. Son de 7 a 9 semanas	No se usa si has tenido convulsiones, bulimia, anorexia o trastorno bipolar. Puede subir la tensión

Según la guía europea de 2026, ayudan los medicamentos y el apoyo de un profesional, mejor juntos. El apoyo tiene que durar al menos un mes. Cuál usar y cómo lo decides con tu médico, tu enfermera o tu farmacéutico.

Los tratamientos también se pueden usar con una enfermedad del corazón. Según la guía europea de prevención de 2021, la nicotina, la vareniclina y el bupropión no aumentaron los problemas cardiovasculares graves. Después de un infarto o un ictus recientes, con angina inestable o con una arritmia grave, la citisiniclina está contraindicada; las fichas técnicas de la nicotina piden intentarlo primero sin medicamentos y, si no basta, usarla con supervisión médica.

LOS PRIMEROS DÍAS

Las ganas, la irritabilidad, la ansiedad, el insomnio y el hambre son más intensos la primera semana y después van bajando. Cada ataque de ganas se pasa en pocos minutos: respira hondo, aléjate de lo que te las provoca y repasa tus motivos. Ayudan el chicle sin azúcar, beber agua y caminar.

SI RECAES

Suele empezar con «solo un cigarrillo». El tiempo sin fumar no se pierde: revisa con tu equipo qué falló y vuelve a intentarlo, ajustando el tratamiento.

EL PESO

De media se ganan unos 4,7 kilos al año; varía mucho de una persona a otra (análisis de 62 estudios, 2012). Según la guía europea de 2021, ese peso no quita el beneficio para el corazón.

EL CIGARRILLO ELECTRÓNICO Y EL TABACO CALENTADO

El cigarrillo electrónico no es un tratamiento autorizado en España. Según la guía europea de 2026, su vapor y el del tabaco calentado contienen sustancias nocivas y deben evitarse; como mucho, admite un uso corto y controlado para dejar el tabaco, sin fumar a la vez.

DÓNDE PEDIR AYUDA

En tu programa de rehabilitación y en tu centro de salud; la web del Ministerio de Sanidad («Ayuda para dejar de fumar») recoge lo que ofrece cada comunidad autónoma. Si tienes ansiedad o depresión, dilo: puedes necesitar más apoyo. Si tomas otros medicamentos, avisa de que vas a dejarlo: el tabaco cambia el efecto de algunos.

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. **Dolor, opresión o molestia en el pecho:** para y siéntate. Si tienes nitroglicerina pautada, toma una dosis debajo de la lengua; si a los 5 minutos no ha cedido, llama al 112 (o al número de emergencias de tu país). Sin nitroglicerina, llama si no cede tras 5 minutos de reposo.
2. **Con vareniclina o bupropión, un cambio brusco del ánimo, agitación o ideas de hacerte daño:** deja de tomarlo y habla con tu médico ese mismo día. Si piensas en quitarte la vida, llama al 024, gratuito y a cualquier hora en España; si el peligro es inmediato, al 112.
3. **Con bupropión, una convulsión:** llama al 112. No se vuelve a tomar.
4. **Hinchazón de la cara, los labios o la garganta, o una erupción con ampollas:** deja el medicamento y ve a urgencias.
5. **Con parches o chicles de nicotina, palpitaciones, náuseas, mareo o sudor frío:** quítate el parche o deja el chicle y consulta en tu centro de salud.

Las fichas técnicas de la nitroglicerina permiten repetir la dosis hasta 3 o 4 veces; esta hoja sigue las guías norteamericanas del infarto, que piden llamar antes, a los 5 minutos de la primera dosis si el dolor no ha mejorado.

En el ESPACIO de prevención y rehabilitación de CardioTeca: www.cardioteca.com/espacio-prevencion-rehabilitacion.html

CardioTeca (www.cardioteca.com), noviembre de 2026. Informa; no sustituye a tu médico ni a tu equipo de rehabilitación. Fuentes: guías europeas de rehabilitación cardiaca (2026) y prevención (2021); Organización Mundial de la Salud (2020); semFYC (2024); SEPAR (2023); análisis de 2003, 2012 y 2018; Ministerio de Sanidad; fichas técnicas de la nicotina, la vareniclina, la citisiniclina y el bupropión; guías norteamericanas del infarto (2004) y fichas técnicas españolas de la nitroglicerina.