

31 de mayo, Día Mundial sin Tabaco

Fumar puede aumentar el contagio y complicar los síntomas de la Covid-19

- **Prevenir la propagación del virus y reducir los factores de riesgo son algunas de las razones para dejar de fumar en tiempos de coronavirus.**
- **Hacer deporte, lavarnos los dientes y masticar chicle, las recomendaciones de los expertos para combatir las ganas de fumar.**

Madrid. 28 de mayo de 2020. Fumar es el primer motivo por el que los españoles consideran que no llevan un estilo de vida sano, según el II Estudio de Salud y Estilo de Vida de Aegon. Durante el confinamiento se ha notado un incremento del consumo de distintos productos a lo largo de las semanas. Desde el papel higiénico, la harina, la levadura, el vino y la cerveza, las semanas de encierro han provocado no solo que tengamos que adaptar nuestros hábitos de ocio, sino que traslademos lo que solíamos hacer fuera de casa a un entorno de cuatro paredes. Esta situación ha generado también que muchas personas aumenten el consumo de tabaco.

Los españoles están recuperando poco a poco la movilidad en las ciudades tras la puesta en marcha del plan de desescalada. La relajación de las medidas de confinamiento, unida a la apertura de las tiendas y terrazas con un aforo reducido han llegado como agua de mayo para muchas personas que añoraban disfrutar de un refresco al aire libre, así como compartir con amigos y familia. No obstante, en estas reuniones sociales fumar puede convertirse en un foco de contagio, tanto para nosotros mismos como para las personas que nos rodean. Con motivo del Día Mundial sin Tabaco, desde Aegon hemos elaborado un documento con algunas razones y consejos para dejar de fumar de una vez por todas durante la desescalada.

Dejar de fumar podría ayudar a prevenir el contagio

Como ya sabemos, el coronavirus se transporta a través de las gotitas de Flügge, unas partículas muy pequeñas que liberamos cuando hablamos, tosemos o estornudamos y que pueden contener gérmenes que se traspasen de una persona a otra. “Cuando una persona fumadora exhala el humo, existe riesgo de que expulse partículas infecciosas que alcancen a alguna persona que se encuentre a menos de dos metros de distancia e incluso que contaminen una superficie”, señala Alvar Ocano, gerente médico de Aegon.

Asimismo, el acto de fumar no solo es perjudicial para las personas que nos rodean, sino que también incrementa nuestro riesgo de contagio cada vez que nos acercamos el cigarro a la boca. “Cuando estamos en la calle, es posible que estemos más expuestos a superficies contaminadas y el simple gesto de dar una calada puede transmitir los gérmenes a nuestra boca sin ser plenamente conscientes de ello”, recuerda Ocano. “Sabiendo esto y teniendo en cuenta que es obligatorio el uso de mascarilla en lugares donde no se pueda mantener la distancia física de seguridad, nos encontramos en un momento ideal para empezar a reducir el consumo de tabaco. La OMS además advierte que el uso de ciertos dispositivos para fumar en ambientes comunitarios o sociales puede facilitar su transmisión”.

Reducir los factores de riesgo

Durante esta crisis sanitaria han surgido diversos estudios que asociaban la nicotina a una menor incidencia del virus y otros tantos que afirmaban que los fumadores eran más vulnerables ante la COVID-19. A pesar de encontrar diversidad de opiniones al respecto, como en toda enfermedad existen factores de riesgo que podrían agravar la sintomatología común. En el caso del coronavirus, patologías como diabetes, obesidad, asma, afecciones cardíacas o enfermedades respiratorias son tan solo algunos de los factores que pueden aumentar la probabilidad de padecer la COVID-19. Los estudios disponibles hasta la fecha señalan que los fumadores tienen mayor riesgo de desarrollar síntomas graves, e incluso fallecer, a causa del COVID-19.

En este caso, las sustancias tóxicas que contiene el tabaco pueden ser factor de riesgo. “Aunque todavía no podemos saber a ciencia cierta la relación entre la nicotina y el coronavirus, lo que sí tenemos claro es que el consumo de tabaco genera que las personas sean más propensas a padecer patologías respiratorias como el EPOC, neumonía, bronquitis o cáncer de pulmón y, en línea con esto, también puede incrementar la gravedad de la COVID-19. Por otra parte, hay que recordar que al fumar se inhalan muchos compuestos, como el monóxido de carbono, algunos de los cuales desplazan al oxígeno en su transporte por la sangre, algo que agravaría los padecimientos respiratorios, como la neumonía”, mantiene Alvar Ocano, gerente médico de Aegon. Por ello, en la medida de lo posible, desde Aegon recomiendan reducir o evitar el consumo de tabaco para prevenir enfermedades que podrían complicar un cuadro de coronavirus leve.

Ocio para combatir la tentación

La desescalada es un buen momento para reinventar nuestros hábitos de ocio y dar un vuelco a nuestro estilo de vida. La relajación de las medidas será paulatina y en nuestro tiempo libre podremos recurrir a actividades por ahora bastante limitadas. Hacer deporte al aire libre, pasear o montar en bicicleta son actividades que podrían ayudarnos a distraer nuestra mente y olvidar las ganas de fumar. “El ejercicio físico reduce la ansiedad y produce endorfinas, que producen sensación de bienestar y placer en el cuerpo, reduciendo los síntomas propios del síndrome de abstinencia”, comenta Ocano.

Asimismo, es recomendable evitar en la medida de lo posible el consumo de bebidas que solemos asociar con el tabaco o, en el caso de que no lo hagamos, mantenernos distraídos en otra cosa para no caer en la tentación. “Si solemos fumar un cigarro después de alguna comida, podemos evitarlo sustituyéndolo por un chicle o incluso lavándonos los dientes. Para muchas personas el sabor de la pasta dental mezclado con el tabaco resulta desagradable”, recomienda.

Apoyo del círculo familiar y social

Dejar de fumar puede ser tarea dura que cuesta llevar solo. Por ello, los expertos suelen recomendar confiar en amigos y familia cercana para sentirnos arropados y seguros. “Contar con el apoyo de personas de nuestro entorno de confianza es fundamental cuando pasamos por momentos difíciles para nosotros”, afirma Alvar Ocano. “Cuando nuestras fuerzas flaqueen, los que están a nuestro alrededor serán más comprensivos con nuestro estado de ánimo y nos ayudarán a superar el bache para alcanzar nuestra meta”, sentencia.



El momento perfecto es tan solo una excusa

Nunca parece ser buen momento para dejar de fumar, aunque cualquiera es bueno. Como toda adicción, enfrentarla y terminar con ella de una vez por todas parece tarea complicada y encontrar el momento perfecto para hacerlo tan solo es una excusa para no tomar la iniciativa. “No se deja de fumar de golpe, sino que consiste en un proceso largo que requiere de tiempo, esfuerzo y, en algunos casos, apoyo de un experto para poder lidiar con lo que conlleva la abstinencia”, señala Alvar Ocano. “Para ello, es fundamental establecer metas alcanzables que vayamos cumpliendo gradualmente. Eso hará que nos sintamos fortalecidos y evitará una posible recaída”.

Asimismo, desde Aegon recomiendan acudir a un profesional en el caso de no sentir que cuenta con la suficiente fuerza como para hacerlo por sí mismo. “Para personas que llevan mucho tiempo fumando, la terapia psicológica y los sustitutos de la nicotina son una opción mucho más recomendada para paliar los efectos y concienciar a la persona sobre la importancia de mantener la decisión que ha tomado”, mantiene Ocano.

Sobre Aegon

Aegon es uno de los grupos aseguradores líderes del mundo. Fundado en Holanda hace más de 170 años, y con presencia en más de 20 mercados de América, Europa y Asia, cuenta con más de 26.000 empleados que dan servicio a millones de clientes en todo el mundo.

Departamento de Comunicación

Javier García

917 455 763 / 681 13 04 30

garcia.alonso.javier@aegon.es

aegon.comunicacion@aegon.es

Pedro Rodríguez/ Almudena Guerra

915 77 92 72

pedro.rodriguez@evercom.es

almudena.guerra@evercom.es
