

DEJAR DE FUMAR ANTES DE LA OPERACIÓN

¿Por qué debo dejar de fumar?

Dejando de fumar no solamente **reducirá la posibilidad de tener complicaciones** tras la operación, sino también **mejorará globalmente su salud, disminuirá el riesgo de enfermedades** como el cáncer de pulmón, vejiga o problemas cardiovasculares, **añadirá de 6 a 8 años a su vida, reducirá la exposición al humo a sus seres queridos y ahorrará posiblemente más de 1000€ anuales.**

¿Cuáles son los beneficios de cara a la intervención?

En primer lugar, para el **anestesiólogo**, que tendrá a su cuidado entre otros el funcionamiento del aparato respiratorio y cardiovascular, es muy importante, ya que los fumadores tienen mayor riesgo de **complicaciones cardíacas** intra o postoperatorias, se aumenta el trabajo del corazón, se dificulta la liberación de oxígeno... etc por no hablar de los riesgos de **complicaciones respiratorias**. Para el cirujano, que atenderá al postoperatorio, fumar aumenta el **riesgo de trombosis venosas y embolias** postoperatorias ya que la sangre de los fumadores tiene mayor tendencia a una hipercoagulabilidad. Además, la **curación de las heridas es más lenta** en los fumadores, aumenta el **riesgo de infecciones**, y fumar se considera uno de los factores de riesgo principales para el **fallo de las suturas** (anastomosis), que en caso de la cirugía digestiva pueden condicionar una grave peritonitis o incluso la muerte.

¿Cuánto tiempo antes de la cirugía debo dejar el tabaco?

Cuanto antes lo haga, mejor, por supuesto. Si no dispone de mucho tiempo, **incluso 12 o 24 horas pueden ser beneficiosas** puesto que en este tiempo ya mejora el flujo sanguíneo. Para mejorar la cicatrización de las heridas se requiere alrededor de 1 mes. Finalmente, la mejora de la función pulmonar requiere unos dos meses. Por contra de lo que a veces se piensa, no aumentan las complicaciones respiratorias si se deja el tabaco cerca de la intervención. Lo mismo ocurre con el estrés, que no se modifica.

¿Es una buena oportunidad de dejar de fumar de forma permanente?

Lo es, sobre todo en aquellos pacientes que quedan ingresados y no pueden fumar durante unos días. Esto se ha demostrado que puede por si mismo mejorar la salud a largo plazo de miles y miles de personas.

¿Qué métodos pueden ayudar a dejar de fumar?

Aunque la mayor parte de fumadores creen que es muy difícil, se puede conseguir: en primer lugar los consejos de su médico explicando los efectos perjudiciales del tabaco para la intervención quirúrgica. Además se pueden usar sustitutos del tabaco como chicles, pastillas, inhaladores o parches de nicotina. Los cigarrillos electrónicos no están aceptados como medicamentos y existe insuficiente regulación de su uso.

No puedo dejar el tabaco. ¿Qué debería hacer como mínimo?

- Dejarlo como mínimo 12 horas antes de la operación
- Dejarlo al menos durante la primera semana tras la operación

¡Su intervención quirúrgica puede ser un excelente momento para dejar de fumar de por vida!

Este folleto ha sido editado por el *Centro Europeo Cirugía Colorrectal*
y está destinado a información para los pacientes.

Todos los derechos reservados.