

El consumo de opioides, el tabaquismo y el dolor: información importante

Comience hoy mismo su proceso de dejar el tabaco.

Llame a la línea estatal para dejar de fumar al 800-QUIT-NOW (784-8669).

Cancer
UT MD Anderson

Cancer Prevention & Research Institute of Texas

¿Cómo se asocia el tabaquismo con el dolor a largo plazo?

Fumar aumenta la sensibilidad de las zonas del cerebro responsables de sentir dolor.

- Las personas que fuman toman más medicamentos para aliviar el dolor como los opioides porque la nicotina provoca una mayor sensibilidad al dolor.
- Las personas que fuman pueden tener niveles de dolor y respuestas al tratamiento del dolor diferentes, lo que las pone en riesgo de adicción a los opioides.
- El 50% de los pacientes que buscan un tratamiento relacionado con el dolor fuma cigarrillos.
- Las personas que fuman o solían fumar tienen más probabilidades de sufrir dolor lumbar (parte baja de la espalda).
- Las personas que fuman tienen 1.5 veces más probabilidades de sufrir dolores de cabeza.
- El tabaquismo se asocia con un 30% más de posibilidades de tener dolor dental, llagas en la boca y dolor bucal.



Tabaquismo y consumo de opioides: se refuerzan uno al otro.

- Las personas con trastornos por consumo de opioides son más propensas a fumar.
- El consumo de tabaco es un fuerte predictor del abuso de opioides con receta.

Mitos comunes sobre el tabaquismo y el tratamiento con opioides:

MITO: dejar de fumar mientras se trata la adicción a los opioides interferirá con el tratamiento.

VERDAD: dejar de fumar puede favorecer la recuperación de la adicción a los opioides.

- El consumo de tabaco puede provocar un consumo continuado de opioides y menos éxito durante la recuperación.
- El consumo de tabaco está relacionado con no completar los programas de tratamiento del consumo de opioides.
- Dejar de fumar se asocia con la abstinencia del consumo de opioides a largo plazo.
- Es beneficioso incluir los servicios para dejar de fumar en el tratamiento de la adicción y es una parte importante de la gestión del dolor a lo largo de la recuperación.

MITO: fumar tiene beneficios psicológicos.

VERDAD: la nicotina es un estimulante y empeora los problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad.

- Fumar un cigarrillo disminuye el síndrome de abstinencia a la nicotina. Aunque la gente suele percibir esto como un alivio, en realidad solo se ha gratificado la adicción a la nicotina.
- Dejar de fumar tiene beneficios para el bienestar general, incluido el bienestar físico y mental.
- Dejar de fumar disminuye la ansiedad y fomenta el bienestar psicológico, lo que puede ayudar en la recuperación del consumo de opioides.

Dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por su salud.

Considere lo siguiente si quiere dejar de fumar:

- Busque ayuda profesional para planes de tratamiento que traten tanto el tabaquismo como el consumo de opioides.
- Considere las terapias de sustitución de nicotina para ayudar a controlar los síntomas de abstinencia al dejar de fumar.
- Participe en terapia para modificar hábitos e identificar estrategias para afrontar la situación.
- Encuentre formas saludables de hacer frente a los estímulos tanto del tabaquismo como del consumo de opioides.
- Establezca objetivos e hitos alcanzables para dejar de fumar.

Cómo obtener ayuda:

- Pida ayuda para dejar de fumar a su proveedor de atención de la salud o a un consejero especializado en el consumo de sustancias.
- Llame al 800-QUIT-NOW (784-8669) para obtener ayuda gratuita de la línea telefónica para dejar de fumar de su estado.
- Visite SmokeFree.Gov para obtener una guía paso a paso para dejar de fumar.

Esta bibliografía se ha elaborado con el apoyo del Cancer Prevention & Research Institute of Texas.