

Otros métodos para dejar de fumar

Es posible que escuche hablar o lea acerca de otros recursos o métodos para dejar de fumar además de la [terapia de reemplazo de nicotina](#) o los [medicamentos recetados](#). Aunque estos métodos pueden ayudar a algunas personas, no existe evidencia contundente de que puedan aumentar sus probabilidades de dejar el hábito.

Dejar el hábito al instante o de forma gradual

No hay una sola manera correcta para abandonar el hábito de fumar. Muchos fumadores dejan el hábito de repente y por completo, sin medicinas ni reemplazo de nicotina. Algunas personas pueden comenzar a fumar menos cigarrillos por algunas semanas antes de dejar de fumar.

Otro método consiste en dejar de fumar gradualmente. Es decir, se va reduciendo un poco el número de cigarrillos que se fuma al día. De esta manera, usted va reduciendo lentamente la cantidad de nicotina en su cuerpo. Usted puede eliminar el cigarrillo que fuma cuando toma café o fumar solamente en ciertos momentos del día. Reducir el número de cigarrillos antes del día que ha fijado para dejar de fumar para disminuir los síntomas de abstinencia tiene sentido, aunque esto puede ser difícil de llevar a cabo.

Filtros

Los filtros que reducen el alquitrán y la nicotina en los cigarrillos no son eficaces. De hecho, los estudios demuestran que los fumadores que utilizan filtros tienden a fumar más.

Productos disuasivos del tabaco

Otros métodos han sido usados para ayudar a dejar de fumar, tal como productos que se adquieren sin receta que cambian el sabor del tabaco, dietas para dejar el hábito que controlan los deseos de fumar, así como las combinaciones de vitaminas. Actualmente, no hay evidencia científica que indique que estos métodos son eficaces.

Cigarrillos electrónicos

Los cigarrillos electrónicos (e-cigarettes) no cuentan con respaldo para venderse con el fin de ayudar a dejar de fumar y no están regulados por la FDA. Aun así, muchos fumadores creen que los cigarrillos electrónicos les pueden ayudar a dejar de fumar.

Algunos estudios han descubierto que los cigarrillos electrónicos pueden ayudar a reducir el número de cigarrillos fumados, pero se necesita más investigación para saber si ayudan a la gente a dejar de fumar. Además, la [seguridad general de los cigarrillos electrónicos](#) es desconocida y se está estudiando. En la actualidad, los cigarrillos electrónicos y otros dispositivos electrónicos de suministro de nicotina (o ENDS) son un tema candente.

Pastillas para chupar (grageas) con nicotina y bolsitas que contienen tabaco

La FDA ha dictaminado que las pastillas, las tiras y los palitos que contienen tabaco, así como las pequeñas bolsas de tabaco que se mantienen en la boca son tipos de [productos de tabaco oral](#), muy parecidos al rapé y el tabaco para mascar, y no productos que ayudan a dejar de fumar.

No existe evidencia que indique que estas pastillas pueden ayudar a una persona a dejar de fumar. Además, se sabe que los productos de tabaco oral, como el rapé y tabaco de mascar causan cáncer.

Otras formas de nicotina no aprobadas por la FDA

La nicotina se ha agregado a bebidas, paletas, pajillas (sorbetos) y bálsamos labiales que se comercializan como productos para dejar de fumar. Ninguno de estos productos ha sido aprobado por la FDA, y de hecho, algunos son ilegales en los Estados Unidos. Además, ninguno ha demostrado que ayude a las personas a dejar el hábito. Además, estos productos imponen un riesgo para los niños y las mascotas si no tienen etiquetas con la información debida, así como cuando no sean almacenados o desechados de manera segura.

Hipnosis

Los métodos de hipnosis varían mucho, lo que hace difícil estudiarla como una manera para dejar de fumar. En general, las revisiones que analizan los estudios controlados de la hipnosis para ayudar a las personas a dejar de fumar no la han catalogado como un método de cesación que sea eficaz. Aun así, algunas personas indican que ayuda a dejar de fumar. Si usted desea tratar la hipnosis, pídale a su médico que le recomiende un buen terapeuta con licencia que lleve a cabo tratamiento con hipnosis.

Acupuntura

La acupuntura ha sido usada como método para abandonar el hábito, pero existe poca evidencia que muestre su eficacia. Cuando se usa la acupuntura para dejar de fumar, usualmente se emplea en ciertas partes de las orejas.

Terapia magnética

La terapia magnética para dejar de fumar conlleva colocar dos imanes pequeños en cierto lugar, opuestos el uno del otro en cualquier lado de la oreja. El magnetismo los mantiene en su lugar. Hasta el momento, no existe evidencia científica que sugiera que la terapia magnética ayude a los fumadores a dejar de fumar. Existen muchas compañías en Internet que venden estos imanes, y han informado distintas tasas de “éxito”. Sin embargo, no existe información proveniente de algún estudio clínico que respalde estos reclamos.

Terapia por láser frío

Esta técnica también se conoce como *terapia por láser de nivel bajo*, y se relaciona con la acupuntura. En este método, se usan rayos fríos láser en lugar de las agujas de la acupuntura. A pesar de las afirmaciones de éxito de algunos proveedores de esta terapia de rayos fríos láser, no existe evidencia científica que demuestre que ayuda a las personas a dejar de fumar.

Hierbas y suplementos

Existe poca evidencia científica que apoye el uso de productos homeopáticos y suplementos herbarios como métodos para dejar de fumar. Debido a que están mercadeados como suplementos dietéticos (no medicamentos), no necesitan la aprobación de la FDA para ser vendidos. Esto significa que los fabricantes no tienen que probar que son eficaces, ni seguros.

Asegúrese de leer detenidamente la etiqueta de cualquier producto que indique que le ayudará a dejar de fumar. Ningún suplemento dietético ha probado que ayude a las personas a dejar de fumar. La mayoría de estos suplementos son combinaciones de hierbas, pero no nicotina. Éstos no han probado que pueden ayudar a las personas a dejar el hábito.

Prácticas de mente-cuerpo

Algunos estudios han analizado los programas para dejar de fumar usando yoga, atención y conciencia plena, y meditación para ayudar a abandonar el hábito. Los resultados no fueron claramente a favor de estos métodos, aunque algunos reportaron menos ansias de fumar y menos hábito. Se necesitan más investigaciones, y estudios de estas prácticas están todavía en curso. También se han estado estudiando métodos de terapia de conducta cognitiva.

[Escrito por Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer](#)



Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Last Medical Review: May 6, 2016 Last Revised: May 6, 2016

La información médica de la La Sociedad Americana Contra El Cáncer está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor escriba a permissionrequest@cancer.org.