

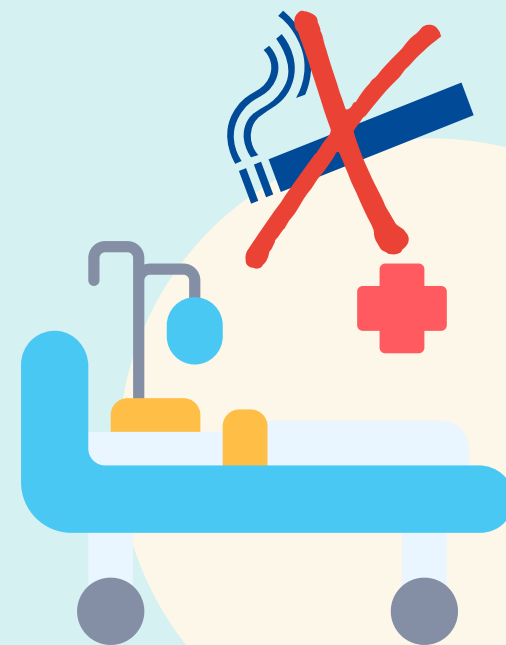
## ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE CARA A LA INTERVENCIÓN?

- Disminuye el riesgo de padecer complicaciones cardiacas y respiratorias intra y postoperatorias.
- Minimiza el riesgo de trombosis venosas y embolias postoperatorias ya que la sangre de quien fuma tiene mayor tendencia a hipercoagular.
- Se evita el retraso en la cicatrización de las heridas (más lenta en fumadores) y se disminuye el riesgo de infección.
- Se reduce el riesgo de fallo de sutura (anastomosis) que, por ejemplo, en cirugía digestiva puede condicionar una grave peritonitis o incluso la muerte.
- Se rebaja el tiempo medio de hospitalización y la necesidad de cirugía secundaria.

### Documento elaborado por:

- Grupo de trabajo para la aplicación de la Vía Clínica RICA de la Gerencia de Atención Especializada Áreas III y IV

Septiembre 2022



# DEJAR DE FUMAR ANTE UNA CIRUGÍA



## ¿POR QUÉ DEBO DEJAR DE FUMAR?

Dejar el tabaco y otros productos similares (incluidos los cigarrillos electrónicos) antes de una cirugía puede mejorar su recuperación.

Fumar aumenta el riesgo de padecer complicaciones pulmonares y respiratorias, retrasa la cicatrización y puede causar infecciones.

## ¿CUANTO TIEMPO ANTES DEBO DEJARLO?

Cuanto antes, mejor.

Si no dispone de mucho tiempo, incluso 12 o 24 horas pueden ser beneficiosas. En ese tiempo ya mejora el flujo sanguíneo.

Para mejorar la cicatrización de las heridas y la función pulmonar, se requiere alrededor de 1 mes.

En contra de lo que a veces se piensa, el estrés no aumenta si se deja el tabaco cerca de una intervención, en realidad no se modifica.

## ¿QUÉ PUEDO HACER SI QUIERO DEJAR DE FUMAR?

Pida apoyo en el hospital o en su centro de salud. Dejar de fumar con ayuda es más fácil. Solicite seguimiento e información sobre los fármacos disponibles.

Apóyese en su familia y sus amistades.

Rodéese de personas no fumadoras, en las primeras semanas le ayudará no tener el tabaco delante.

Piense en maneras de evitar aquello que le incita a coger un cigarrillo. Dedique tiempo a aprender a no fumar.

Las primeras semanas, evite situaciones que asocie al cigarrillo. Posponga algunas celebraciones y sustituya el café por otra bebida. Estos gestos sencillos le harán más llevaderos estos primeros días.

Busque actividades que le hagan disfrutar, mejor si son incompatibles con el tabaco, como hacer ejercicio o ir al cine. Tómese tiempo para usted y prémiese por cada día sin humo.

## ¿ES UNA BUENA OPORTUNIDAD PARA DEJAR DE FUMAR DE FORMA PERMANENTE?

Por supuesto, es una oportunidad fantástica.

Aproveche su convalecencia para ir rompiendo rutinas.

El hospital es un centro totalmente libre de humo, por lo que si le ingresan no podrá fumar. Este es un motivo más a tener en cuenta.

## NO HE CONSEGUIDO DEJARLO, ¿QUÉ DEBERÍA HACER ANTES DE LA CIRUGÍA?

Deje de fumar, como mínimo, 12 horas antes de la operación.

No vuelva a fumar durante la primera semana tras la cirugía.