

Staff

### AGENCIA REFORMA

CD. DE MÉXICO.- Dejar el hábito de fumar está asociado con una mejor salud mental, según una nueva investigación llevada a cabo en la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington en St. Louis.

El estudio muestra que las personas que luchan con problemas del estado de ánimo o adicción pueden dejar de fumar de forma segura. Los profesionales de la salud que tratan a las personas con problemas psiquiátricos suelen pasar por alto los hábitos de fumar de sus pacientes, asumiendo que es mejor hacer frente en primer lugar a la depresión, la ansiedad o los problemas de abuso de sustancias.

“Los médicos tienden a tratar la depresión y los problemas de dependencia del alcohol o de drogas primero, permitiéndoles ‘automedicarse’ con cigarrillos si es necesario”.

“Se supone que los problemas psiquiátricos son más difíciles de tratar y que dejar de fumar puede interferir en el tratamiento”, afirma la investigadora principal, Patricia A. Cavazos-Rehg. Pero en el estudio, publicado en la edición digital de *Psychological Medicine*, Cavazos-Rehg encontró que renunciar o reducir significativamente el tabaquismo se relacionó con una mejora de los resultados de salud mental.

Dejar de fumar por completo o reducir a la mitad el número de cigarrillos que se fuman al día se asoció con un menor riesgo de trastornos del estado de ánimo como depresión, así como una menor probabilidad de problemas de alcohol y drogas.

“No sabemos si su salud mental mejora primero y luego ellos están más motivados para dejar de fumar o si dejar de fumar conduce a una mejora de la salud mental”, reconoce Cavazos-Rehg. “Pero de cualquier manera, nuestros resultados muestran una fuerte relación entre dejar el tabaco y una mejor perspectiva psiquiátrica”, agrega.

Además, los autores creen que los graves riesgos para la salud asociados con el tabaquismo hacen que sea importante para los médicos trabajar con sus pacientes en que dejen de fumar, independientemente de otros problemas psiquiátricos.

Los científicos se centraron en los datos de 4mil 800 fumadores diarios de una encuesta realizada en el año 2000.

Los que tenían alguna adicción y otros problemas psiquiátricos en el momento de la primera encuesta eran menos propensos a tener esos mismos problemas tres años después si habían dejado de fumar y los que habían sufrido problemas psiquiátricos al inicio del trabajo eran menos propensos a desarrollar estos problemas más adelante si habían dejado el hábito.

En el momento de la primera entrevista, alrededor del 40 por ciento de los fumadores diarios sufrieron trastornos del estado de ánimo o de ansiedad o habían pasado por estos problemas. Además, alrededor del 50 por ciento de los fumadores diarios sufrió problemas de alcoholismo y un 24 por ciento, problemas de drogas.

El 42 por ciento de los que continuaron fumando durante los años entre las dos encuestas sufrió trastornos del estado de ánimo en comparación con el 29 por ciento de las personas que dejaron de fumar. Los problemas con el alcohol afectaron al 18 por ciento de los que habían dejado de fumar en comparación con el 28 por ciento de los que seguían con el hábito tabáquico y los problemas de abuso de drogas afectaban sólo al 5 por ciento de los que habían

## Mejora salud mental al dejar de fumar

Escrito por asepulveda

Lunes, 17 de Febrero de 2014 19:15

---

dejado el tabaco en comparación con el 16 que continuaba fumando.