De la intención al movimiento: **Cómo prepararte para dejar de fumar**



asociación española contra el cáncer

Índice

1. ¿Por qué este e-book?
2. Fumar y cáncer: entendiendo la relación sin juicios
3. El tabaco en la vida diaria durante el proceso oncológico
4. Mirar hacia el futuro: cómo empieza el cambio
5. Pequeños movimientos que pueden abrir camino
6. Recursos de apoyo
7. Fuentes de información



1. ¿Por qué este e-book?

Este e-book nace con el objetivo de visibilizar una realidad que a menudo permanece en segundo plano: **la de las personas con cáncer que siguen fumando.** Se trata de una situación compleja, rodeada de múltiples factores personales, emocionales y sociales, que merece ser comprendida.

No es necesario que hayas decidido dejar de fumar para leerlo. Quizá estés planteándote dejarlo, o quizá solo quieras entender mejor tu relación con el tabaco. Sea cual sea tu momento, este espacio está pensado para acompañarte desde el respeto, sin exigencias ni presiones.

Aquí encontrarás información y herramientas para comprender el papel que el tabaco puede estar teniendo en tu vida. Partimos de una idea clave:

Fumar es una conducta aprendida y, como tal, puede modificarse cuando la persona lo decide.



¿Qué encontrarás en este e-book?

Encontrarás información clara sobre la relación entre el tabaco y el cáncer, así como sobre cómo el consumo puede influir durante el tratamiento y el proceso de enfermedad.

También te proponemos algunas reflexiones para ayudarte a explorar qué función puede estar cumpliendo el tabaco en este momento de tu vida, por qué resulta difícil cambiar y cómo se desarrolla el proceso de deshabituación.

Además, se incluyen pequeños pasos y orientaciones que pueden ayudarte a empezar a moverte hacia el cambio, si así lo deseas, siempre desde la flexibilidad y sin presión.

No es un manual para dejar de fumar: ¿Por qué esto es importante?

Este e-book no es un manual tradicional para dejar de fumar.

No encontrarás instrucciones cerradas, calendarios obligatorios ni un "plan perfecto" que seguir. En un momento de enfermedad, añadir exigencias puede

Por eso, la decisión de dejar de fumar se entiende aquí como un proceso personal, que no debería nacer de la presión externa, sino del propio ritmo de cada persona, apoyado en información clara, acompañamiento y recursos adecuados.

Este e-book no pretende convencerte ni imponerte cambios. Su objetivo es ofrecer información, abrir preguntas y ayudarte a situarte.

Si en algún momento decides avanzar hacia el cambio, hacerlo desde una decisión propia puede favorecer que ese proceso sea más sólido, más sostenible, y sobre todo más respetuoso contigo.



2. Fumar y cáncer: entendiendo la relación sin juicios

¿Qué sabemos realmente sobre el tabaco y el cáncer?

El tabaco se considera un factor de riesgo porque aumenta la probabilidad de desarrollar varios tipos de cáncer, no solo el de pulmón. Sin embargo, no actúa como una causa única ni garantiza por sí solo que la enfermedad aparezca.

El cáncer es un proceso complejo en el que intervienen múltiples factores: biológicos, genéticos, ambientales y también relacionados con los hábitos de vida.

Por eso, hablar de riesgos, no es hablar de causa directa, sino de probabilidades.

Muchas personas comenzaron a fumar en la adolescencia, en contextos donde el consumo estaba socialmente normalizado. Con el paso del tiempo, la nicotina genera dependencia física y psicológica, haciendo que fumar pase de ser una elección, a convertirse en una conducta mucho más compleja de modificar.

"Ya tengo cáncer... ¿Para qué sirve dejar de fumar ahora?"

Es una pregunta frecuente. El diagnóstico de cáncer ya supone una carga emocional y física importante, y es comprensible que añadir un nuevo cambio pueda sentirse como una exigencia más.

Sin embargo, dejar de fumar, incluso después del diagnóstico, puede aportar beneficios en cualquier momento del proceso oncológico: durante el tratamiento, en la remisión o en el seguimiento a largo plazo.

No se trata únicamente de mejorar la salud física, sino también de favorecer que te sientas mejor, con más capacidad para afrontar el proceso y con mayor sensación de control sobre tu bienestar.

Nuestro objetivo es ofrecerte información y ayudarte a comprender estos beneficios, para que puedas explorar opciones y decidir si quieres avanzar hacia el cambio cuando lo consideres adecuado. Cada paso, incluso el más pequeño, suma.

Beneficios físicos y clínicos

- **Mejora la oxigenación de los tejidos[1].**
  Al dejar de fumar, el organismo recibe más oxígeno y menos sustancias tóxicas. Esto favorece el funcionamiento celular, mejora la energía diaria y contribuye a la recuperación.

- **Puede mejorar la respuesta a tratamientos oncológicos[2].**
  Fumar se asocia a un mayor riesgo de infecciones respiratorias, problemas cardiovasculares y peor tolerancia a algunos tratamientos. Abandonar el consumo puede reducir estos riesgos y facilitar que los tratamientos se administren según lo previsto.

  Además, se ha observado que fumar durante el proceso oncológico puede aumentar los efectos secundarios de algunos tratamientos, aumentar el riesgo de complicaciones y hacer que algunos síntomas sean más intensos.

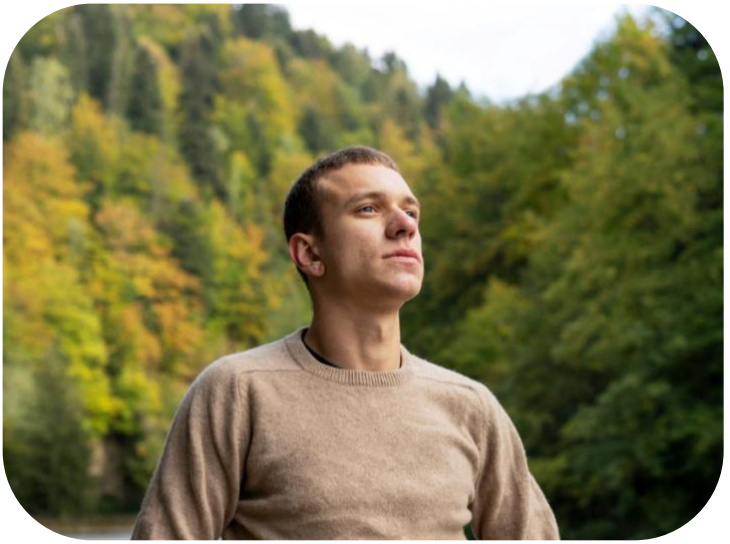
- **Disminuye el riesgo de segundos tumores[3] y mejora la supervivencia[4].**
  Tras un cáncer, el organismo puede ser más vulnerable. Continuar fumando incrementa el riesgo de desarrollar un nuevo tumor, incluso en órganos distintos. Dejar de fumar reduce significativa esta posibilidad y puede contribuir a mejorar la supervivencia.

Beneficios en el bienestar y la calidad de vida

- **Mejora de la capacidad respiratoria y de la calidad de vida[5,6].**
  La respiración se vuelve más cómoda, la tos puede disminuir y mejora la tolerancia al esfuerzo, reduciendo la sensación de fatiga y facilitando el día a día.

- **Mayor sensación de control[7].**
  En un momento de incertidumbre, dejar de fumar puede vivirse como una acción concreta y propia: **"hay algo que sí puedo hacer por mí, aquí y ahora".** Este cambio puede influir positivamente en el estado de ánimo y en la forma de afrontar el proceso.

- **Más bienestar emocional[7].**
  Aunque inicialmente el tabaco puede parecer un alivio, a largo plazo mantener la dependencia genera estrés, culpa o preocupación. Reducir el consumo o dejarlo puede ayudar a disminuir esta carga emocional.



Recaída, segundos tumores y supervivencia

Cuando se aborda el consumo de tabaco tras un diagnóstico de cáncer, también es importante tener en cuenta su impacto en la evolución de la enfermedad.

La evidencia científica muestra que continuar fumando después del diagnóstico puede aumentar el riesgo de recaída en algunos tipos de cáncer, incrementar la probabilidad de desarrollar un segundo tumor primario y reducir la eficacia de determinados tratamientos[3,4].

Hablar de estos aspectos no pretende generar miedo ni culpa, sino ofrecer información completa para que cada persona pueda tomar decisiones con mayor conocimiento.

Es importante tener en cuenta que no todos los casos son iguales y que la evolución de una enfermedad oncológica depende de muchos factores. El tabaco es uno de ellos, pero no el único.

¿Alguna vez has pensado que...?[8]

Revisar algunas ideas habituales no significa cuestionarte, sino ampliar la información disponible. El objetivo no es convencerte, sino ayudarte a decidir con mayor claridad, sin que la culpa o la desinformación marquen el camino.

¿Te suena alguna de estas frases?

"Necesito el tabaco para sobrellevar esto"

El tabaco o los dispositivos de nicotina (como los cigarrillos electrónicos o *vapers*) pueden haberse convertido en una forma rápida de regular emociones intensas como la ansiedad, la tristeza o el miedo. Existen otras alternativas de regulación emocional que, aunque al principio puedan resultar menos automáticas, pueden ofrecer un alivio más estable y sostenido.

“Dejarlo ahora me generará más estrés”

Durante las primeras semanas tras dejar de fumar pueden aparecer síntomas como irritabilidad o inquietud. Estos síntomas suelen ser temporales. Muchas personas describen que, una vez superada esa fase, experimentan mayor sensación de control y bienestar.



“Si no lo dejé antes, ahora menos”

Este pensamiento suele estar relacionado con intentos previos y recaídas en el tabaco. Sin embargo, las recaídas forman parte del proceso de aprendizaje. Cada intento aporta información sobre qué ayuda y lo que necesita ajustarse.

“Ya es tarde para cambiar”

Nunca es tarde para que el cuerpo note los beneficios de dejar de fumar. Incluso pequeñas reducciones pueden tener impacto, y abandonar el consumo puede mejorar la respuesta a los tratamientos, la recuperación y la adaptación a las secuelas.

¿Y qué hacemos con la culpa?

La culpa es una emoción frecuente en personas que han tenido o tienen cáncer, tanto si fuman como si han fumado en el pasado. Puede aparecer en pensamientos como: ***"Me lo he buscado", "si no hubiera fumado…", "he fallado a mi familia."***

Fumar es una conducta aprendida.
No es una identidad ni define tu valor como persona

No podemos cambiar el pasado, pero sí podemos influir en el presente.

El objetivo no es eliminar la culpa, sino transformarla: que deje de ser un castigo y se convierta en una señal que conecte con algo importante, como **el deseo de cuidarte.**



3. El tabaco en la vida diaria durante el proceso oncológico

Cuando hablamos de dejar de fumar en el contexto oncológico puede parecer, desde fuera, una decisión fácil y evidente**. Sin embargo, desde dentro, la experiencia suele ser mucho más compleja.**

El tabaco no se encuentra en la vida de una persona solo como una sustancia. Con el tiempo, se convierte en parte de la rutina, en una forma de regular emociones y en un hábito profundamente aprendido.

Algunas personas combinan distintas formas de consumo (como cigarrillos tradicionales, tabaco de liar o dispositivos electrónicos). Tener en cuenta estas combinaciones puede ayudar a comprender mejor qué papel ocupa el tabaco en el día a día.

Comprender este conjunto de factores es clave para entender **por qué dejar de fumar no siempre es fácil.**

El tabaco como apoyo emocional

Durante el proceso oncológico, ya sea durante el tratamiento o en fases de seguimiento o remisión, es habitual que aumenten emociones como el miedo, la incertidumbre o la tristeza.

En este contexto, para muchas personas, el tabaco se convierte en una forma de pausa o de alivio momentáneo, un recurso accesible para afrontar emociones intensas o desconectar durante unos minutos.

Reconocer esta función es importante: no se trata de justificar el consumo, sino de entender qué papel ha estado cumpliendo.



El tabaco como rutina y compañía



Para muchas personas, fumar no es solo un hábito, sino una rutina integrada en el día a día. El cigarro puede estar asociado a momentos concretos que se repiten casi de forma automática, como:

- El café de la mañana
- La sobremesa
- Las pausas laborales o durante visitas al hospital
- Las conversaciones telefónicas
- Los ratos de soledad o desconexión

Con el tiempo, estas asociaciones generan una sensación de familiaridad y previsibilidad: ***"este momento va con un cigarro"***.

No se trata de una costumbre superficial. Para muchas personas, el tabaco ha sido un recurso que organiza el día y aporta una cierta sensación de control, estructura o compañía.

Por eso, dejar de fumar implica mucho más que abandonar una sustancia: supone reorganizar hábitos, crear nuevas rutinas y encontrar alternativas que ocupen ese espacio sin generar malestar.

El tabaco como forma de alivio

Además de la rutina, el tabaco puede haberse convertido en una forma de aliviar el malestar emocional.

Ante situaciones de estrés, incertidumbre, miedo o cansancio, el cigarro puede funcionar como una **"pausa emocional"**, un momento breve para calmarse, desconectar o sentirse acompañado.

Es importante validar esta función sin juzgarla. Si el tabaco ha servido para regular emociones durante años, dejarlo implica aprender nuevas formas de gestionar el malestar y apoyarse en recursos más saludables.

Reconocer este papel es un primer paso para poder construir alternativas que cumplan una función similar, **sin repercutir negativamente en la salud.**

Lo que el tabaco da y lo que quita

Si el tabaco no aportara nada, nadie fumaría. Entender lo que **"da"** y lo que **"cuesta"** puede ayudarte a situarte mejor en tu proceso:

Puede dar

- Sensación momentánea **de alivio.**
- Una pausa estructurada **en momentos de estrés.**
- Un ritual conocido **y predecible.**
- Una forma rápida de regular **la inquietud.**
- Una identidad asociada **al hábito de fumar.**

Puede implicar

- Mayor riesgo de complicaciones durante **el tratamiento.**
- Peor **cicatrización.**
- Dificultades **respiratorias.**
- Mayor probabilidad de **segundos tumores.**
- Dependencia que limita la **sensación de libertad.**
- Menor desarrollo de otras estrategias de afrontamiento como **resiliencia, paciencia...**
- **Autopercepción negativa:** sensación de falta de control y menor autoeficacia.

Dependencia física y psicológica

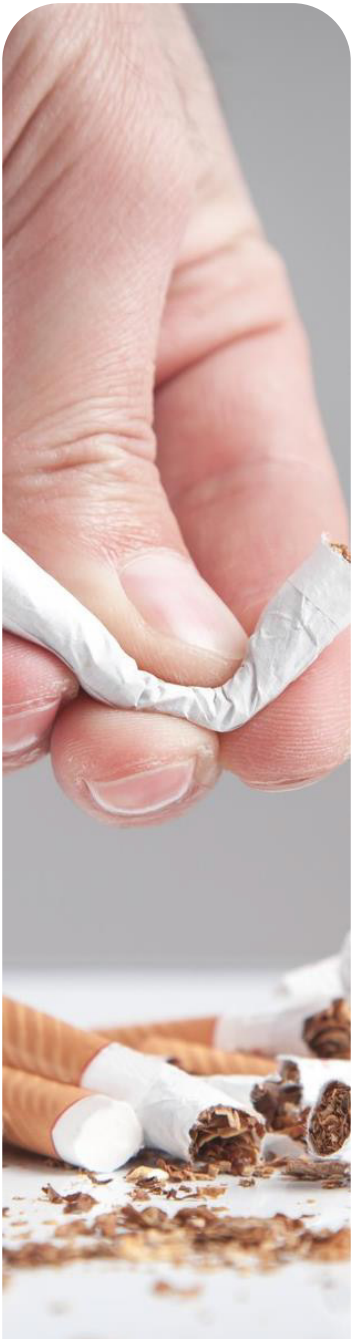
Dejar de fumar no es solo cuestión de **“decidirlo y ya está”.**

La **nicotina** genera dependencia física. Cuando se deja de consumir, el cuerpo nota su ausencia y puede reaccionar con **irritabilidad, inquietud, dificultad para concentrarse o nerviosismo**. Estos síntomas son temporales, aunque a veces resulten incómodos.

Pero la dependencia no es solo física. Fumar también está **ligado a situaciones concretas:** el café, una llamada, una pausa en el trabajo, una emoción intensa. Con el tiempo, el cerebro aprende a asociar esos momentos con el cigarro, por lo que el impulso puede aparecer incluso cuando el cuerpo ya no “necesita” nicotina.

Por eso, dejar de fumar implica algo más que abandonar una sustancia. **Implica aprender a vivir ciertas situaciones de otra manera.**

No depende únicamente de la fuerza de voluntad.
Es un proceso de reaprendizaje





Ambivalencia: querer y no querer a la vez

Es muy habitual sentir dos cosas a la vez. Una parte de ti puede pensar: ***"Quiero cuidarme, debería dejarlo, quiero hacer algo por mí".***

Y otra parte puede decir: *"Es lo único que me calma, no es el momento, ahora tengo demasiadas cosas encima."*

Esto no significa que estés confundido o que te falte fuerza para plantearte el cambio. Significa que el tabaco ha tenido una función importante en tu vida. Cuando algo ha formado parte de nuestra rutina durante años, es normal que soltarlo genere dudas o que suponga un gran esfuerzo que consideras muy difícil de superar.

La ambivalencia no es un obstáculo. Es una señal de que estás reflexionando sobre el cambio.

Cuando dos partes tiran en direcciones distintas

Imagina que durante años has cruzado un puente para llegar a un lugar conocido. Sabes que ese puente tiene grietas y no es el más seguro, pero es el que siempre has usado.

Un día aparece otro camino nuevo, más saludable, pero desconocido.

Una parte de ti quiere probarlo. Otra parte prefiere el puente de siempre, porque al menos sabes cómo es.

Esa sensación de estar entre dos caminos es la ambivalencia. No tienes que resolverla de golpe. A veces, el primer paso es **simplemente observar los dos caminos** y entender qué te aporta cada uno.

El cambio suele empezar ahí.

¿Y en tu caso?

Teniendo en cuenta, lo que el tabaco te aporta y lo que puede implicar, así como la dependencia física y psicológica.

¿Cómo está ahora mismo ese equilibrio en tu vida?

Reconocer qué hay en cada lado de la balanza puede ayudarte a entender mejor en qué punto estás y qué pequeños pasos, si así lo deseas, pueden acercarte al cambio.

El miedo al cambio en momentos de enfermedad

Un diagnóstico oncológico ya implica múltiples cambios. Añadir otro más puede generar miedo e inseguridad. Algunos miedos habituales son:

- Miedo a los cambios físicos y emocionales al dejar de fumar.
- Miedo a no conseguirlo.
- Miedo a no estar lo suficiente seguro y fuerte para dejar de fumar.
- Miedo a perder una forma de apoyo o anclaje.

El miedo, en este contexto, es comprensible. Es una respuesta protectora ante lo desconocido.

4. Mirar hacia el futuro: cómo empieza el cambio

El cambio rara vez empieza con una decisión firme. Muchas veces comienza con una pregunta:

- *¿Y si dejara de fumar?*
- *¿Y si no necesitara fumar tanto como creo?*
- *¿Y si pudiera afrontar ciertas situaciones de otra forma?*

No es necesario responder ahora. El simple hecho de que estas preguntas aparezcan ya es un movimiento.

Muchas personas creen que necesitan sentirse convencidas al cien por cien para cambiar. Sin embargo, el cambio suele empezar en medio de la duda. Es posible que una parte de ti piense: **"*quiero cuidarme más*" mientras otra dice: "*ahora mismo no es el momento*".**

Esto no es un problema. Es parte de proceso.

No hace falta estar completamente preparado. El cambio no empieza cuando desaparecen las dudas, sino cuando empezamos a escucharlas.

¿Cómo se produce realmente el cambio?

El cambio no es un interruptor. Es un proceso gradual.

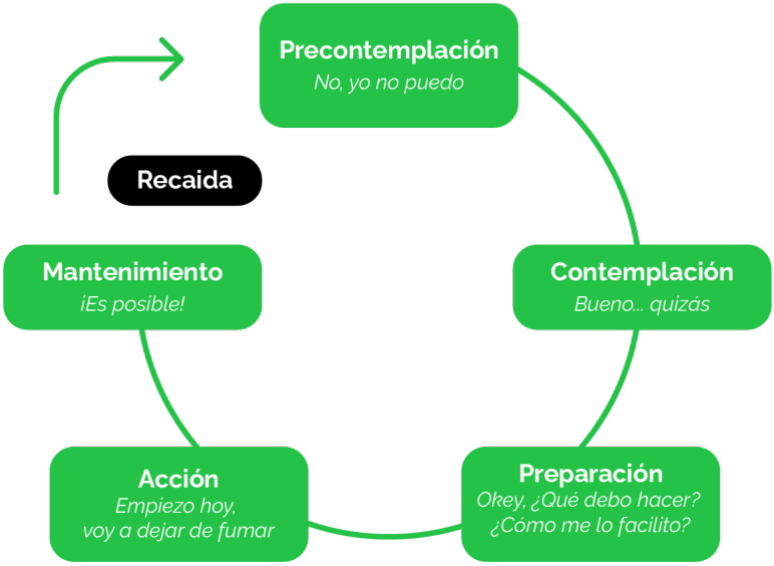
Suele comenzar con información, continúa con la reflexión y, en ocasiones, con pequeños intentos. Puede haber avances, dudas, retrocesos… y nuevos intentos.

No es una línea recta. Es un camino con curvas y distintas etapas.



El cambio es un proceso gradual

Modelo de cambio Prochaska y Diclemente



Muchas personas pasan por diferentes fases cuando se plantean cambiar su relación con el tabaco: desde no pensar en ello, hasta empezar a considerarlo, prepararse, intentarlo y, en algunos casos, mantener el cambio en el tiempo.

Es importante tener en cuenta que no siempre se avanza de forma lineal. Y todo eso forma parte del proceso.

Entenderlo así ayuda a reducir la autoexigencia y a tener expectativas más realistas. No estar preparado no significa estar fallando. Significa estar en una etapa.

Cuando aún no quieres dejar de fumar (precontemplación)

Hay momentos en los que una persona no quiere dejar de fumar. Y eso no es negación ni debilidad ni falta de conciencia.

Pueden aparecer pensamientos como:

- "No es el momento."
- "Bastante tengo con el tratamiento."
- "No quiero añadir más presión."
- "Ahora mismo lo necesito."

En este punto, puede no haber intención de cambio, pero si puede existir **cierta apertura a comprender** mejor la relación con el tabaco, y eso ya es un paso.

Esta etapa suele estar relacionada con la necesidad de protegerse: el tabaco puede percibirse como un **apoyo o una forma de mantener cierto equilibrio**.

Forzar el cambio en este momento suele generar rechazo. Cuando el cambio se percibe como una obligación externa ("debería dejarlo", "tengo que hacerlo"), es más probable que aparezca una reacción interna de rechazo, incluso aunque racionalmente se entienda que sería lo mejor.

Permitir que la información llegue sin presión puede ayudar a que algo se vaya moviendo poco a poco.

Antes de querer cambiar: señales que aparecen.

Antes de una decisión clara, suelen darse pequeños movimientos internos. No siempre son evidentes, pero indican que algo empieza a cambiar. **Son señales** derivadas de fumar empieza a incomodar en ciertos momentos.

- Aparece una cierta incomodidad con el hábito.
- Surge una contradicción entre lo que se hace y lo que se desea.
- Se piensa en reducir, aunque no en dejarlo del todo.
- Aparece una idea como: "*quizá en algún momento…*"

Este proceso es gradual y, en muchas ocasiones, silencioso. No siempre se comparte ni se reconoce como cambio.

Pero es en este terreno donde comienzan a construirse las decisiones futuras.

Muchos cambios importantes no nacen de una convicción repentina, sino de la acumulación de pequeñas reflexiones.

Las fases del cambio. ¿Qué esperar en el resto de fases?

Aunque cada persona tiene su propio ritmo, suele ser útil conocer las distintas etapas por las que muchas personas pasan:

- **Contemplación:** Es la fase de la ambivalencia (quiero y no quiero). Aparecen pros y contras. "*Sé que debería dejarlo, pero…*"
- **Preparación:** Se toma la decisión y se busca cómo hacerlo. Se busca ayuda, recursos e información para saber qué pasos seguir. *"Lo he decidido, ¿por dónde empiezo?"*
- **Acción:** Se realizan **cambios concretos**. Aparecen síntomas de abstinencia y ganas intensas de fumar. *"Estoy dejando de fumar."*
- **Mantenimiento:** Se consolida el cambio, aunque pueden aparecer momentos de riesgo (citas médicas, estrés, celebraciones...). "Es posible dejar de fumar", "Voy bien, peor hay momentos difíciles"
- **Recaída** (si ocurre): puede aparecer culpa o frustración, pero forma **parte del proceso de aprendizaje**.

Avanzar y retroceder puede formar parte del camino. No invalida lo recorrido.

Cuando fumar deja de ser automático

Durante años, fumar puede convertirse en un gesto automático.

Café → cigarro

Teléfono → cigarro

Estrés → cigarro

No se piensa, simplemente se hace.

Pero hay un momento en el que algo cambia. El cigarro deja de pasar desapercibido.

Se empieza a percibir el impulso antes de actuar. Aparece una pequeña distancia entre *"tengo ganas"* y *"estoy acostumbrado"*.

Ese pequeño espacio entre el deseo y la acción es importante.

Cuando fumar deja de ser automático y empieza a ser observado, algo ya está cambiando. No significa que vayas a dejarlo, pero sí que empiezas a tener más conciencia. Y la conciencia es el primer paso hacia el cambio.

Pequeños pasos para empezar a mirar

En lugar de plantearlo como un "todo o nada", puede ser más útil empezar con pequeños movimientos.

No son compromisos. Son formas de explorar y entender mejor tu relación con el tabaco.

Para poder observar cuál es tu relación con el tabaco, te proponemos los siguientes ejercicios.

Observar sin juzgar:
Objetivo: Aumentar la conciencia del hábito sin presión de cambio.

Durante unos días, simplemente observa.

Cuando fumes, pregúntate:

- ¿Qué estaba haciendo justo antes?
- ¿Qué estoy sintiendo ahora mismo?
- ¿Tenía ganas o ha sido automático?
- ¿Lo estoy disfrutando o simplemente lo hago?

No se trata de evaluarte. No se trata de pensar "debería fumar menos". Se trata de observar con curiosidad. Cuando algo se observa, deja de ser completamente automático. Y cuando deja de ser automático, empieza a existir elección.

Identificar situaciones que activan el impulso.
Objetivo: reconocer en qué momentos aparece el impulso.

Puedes pensar o anotar situaciones en las que aparece deseo de fumar como: después de comer o café, momentos de estrés, durante esperas o visitas médicas, en situaciones de soledad...

Y preguntarte:

- ¿Qué función cumple el cigarro en ese momento?
- ¿Me calma?
- ¿Es costumbre?
- ¿Es compañía?

No necesitas cambiar nada todavía. Solo observar y entender. Comprender es el primer paso antes de decidir.

Diferenciar impulso y decisión:
Objetivo: Notar el espacio entre deseo y acción.

La próxima vez que aparezca el impulso de fumar, puedes probar a:

- Detenerte unos segundos antes de encender el cigarro.
- Observar la sensación en el cuerpo.
- Ponle nombre: "esto es deseo".

Espera unos segundos más, después decide. Puedes decidir fumar o no. El ejercicio no consiste en evitarlo, es darte cuenta de que existe un pequeño espacio entre el impulso y la acción.

Estos ejercicios no buscan que dejes de fumar hoy. Buscan ayudarte a entender mejor qué lugar ocupa el tabaco en tu vida.

A menudo, cuando la comprensión aumenta, también lo hace la capacidad de elegir.

El objetivo final de este documento no es forzar el cambio, sino acompañar el paso de empezar a pensar en él.

Para terminar

Quizá después de leer este e-book sientas cosas diferentes.

Puede que hayas empezado a hacerte preguntas.

Puede que hayas reconocido aspectos de tu relación con el tabaco en los que no habías reparado antes.

O puede que, simplemente, hayas confirmado que ahora mismo no quieres hacer ningún cambio.

Todo eso es válido.

El cambio no siempre empieza con una decisión.

A veces empieza con una mirada distinta, con un pequeño instante de conciencia o con una duda que antes no estaba.

- **No necesitas hacerlo todo de una vez.**
- **No necesitas hacerlo perfecto.**
- **No necesitas hacerlo solo.**

Cada persona tiene su ritmo, su momento y sus motivos.

Y cualquier paso, incluso el más pequeño, puede formar parte de un proceso de cuidado.

Si en algún momento decides avanzar, puedes apoyarte en los recursos disponibles y en profesionales que pueden acompañarte de forma respetuosa y adaptada a tu situación.

Y si no es ahora, también está bien.
Este espacio sigue aquí para cuando lo necesites.

6. Recursos de apoyo

Si en algún momento decides avanzar hacia un cambio en tu relación con el tabaco, es importante que sepas que no tienes que hacerlo en soledad.

Existen recursos de apoyo especializados en deshabituación tabáquica dirigidos a personas con cáncer y a supervivientes, que ofrecen acompañamiento profesional adaptado a cada situación.



En la Asociación Española Contra el Cáncer disponemos de programas de apoyo que combinan información, atención psicológica y seguimiento personalizado.

Puedes informarte llamando al teléfono de atención 24 horas: 900 100 036, donde podrán orientarte y ayudarte a encontrar el recurso más adecuado para ti.

Además, si tienes alguna otra duda sobre este tema, también puedes consultar con nuestros profesionales a través de la sección "Te ayudamos" en la página web:

https://www.contraelcancer.es/es/te-ayudamos

7. Fuentes de información

La información recogida en este e-book se basa en evidencia científica actual sobre el consumo de tabaco en personas con cáncer, así como en estudios que analizan los factores que influyen en la dificultad para dejar de fumar durante el proceso oncológico.

El contenido ha sido elaborado con el objetivo de ofrecer información rigurosa, comprensible y útil para facilitar la toma de decisiones informadas.



Referencias

1. Invernizzi, C., Da Silva Ribeiro Mota, A., Barbe., et al. (2024). Prospective comparison of acute severe toxicities between smokers and non-smokers during radiotherapy for head and neck cancers. Oral Oncology, 153, 106833. https://doi.org/10.1016/j.oraloncology.2024.106833
2. Haghparast, M., Evazi, M. R., & Darvish, L. (2024). Tobacco smoking influences the side effects of radiation therapy-managed patients with various malignancies: A systematic review. Journal of Medical Imaging and Radiation Sciences, 55(4), 101430. https://doi.org/10.1016/j.jmir.2024.101430
3. Lee, J. M., Suh, H.-W., Lee, H.-J., Choi, M., Kim, J. S., Lee, K., Kim, S.-H., Sohn, J. W., Yoon, H. J., Paek, Y.-J., Lee, C. M., & Park, D. W. (2025). Impact of Quitting Smoking at Diagnosis on Overall Survival in Lung Cancer Patients: A Comprehensive Meta-Analysis. Cancers, 17(22), 3623. https://doi.org/10.3390/cancers17223623
4. Cinciripini, P. M., Kypriotakis, G., Blalock, J. A., et al. (2024). Survival outcomes of an early intervention smoking cessation treatment after a cancer diagnosis. JAMA Oncology, 10(12), 1689–1696. https://doi.org/10.1001/jamaoncol.2024.4890
5. Caini, S., Gorini, G., Del Riccio, M., Saieva, C., Carreras, G., Bonomo, P., Salvestrini, V., Cattaruzza, M. S., Assedi, M., D'Ecclesiis, O., Gaeta, A., Albini, A., Masala, G., & Gandini, S. (2025). Upgrading your best chances: Postdiagnosis smoking cessation boosts life expectancy of patients with cancer – a systematic review and meta-analysis. Tobacco Control. Advance online publication. https://doi.org/10.1136/tc-2024-058873
6. Centers for Disease Control and Prevention. (2024, May 15). Benefits of quitting smoking. Smoking and Tobacco Use. https://www.cdc.gov/tobacco/about/benefits-of-quitting.html
7. Tohmasi, S., Baker, T. B., Heiden, B. T., Chen, J., Smock, N., Craig, E. J., Griffith, N. B., Reddy, J., Colditz, G. A., Govindan, R., Bierut, L. J., & Chen, L. -S. (2025). Smoking cessation and mortality risk in cancer survivorship: Real-world data from a National Cancer Institute–designated cancer center. Journal of the National Comprehensive Cancer Network, 23(10). https://doi.org/10.6004/jnccn.2025.7059
8. González García, J. (2026). Análisis del consumo de tabaco en población oncológica: dificultades para la deshabituación, riesgos de recaída y segundos tumores. Resultados fase cualitativa. Asociación Española Contra el Cáncer.

Disponibles 24h | 365 días
900 100 036
contraelcancer.es

asociación
española
contra el cáncer