

TABAQUISMO:

El gran enemigo de la sexualidad

*Dr. Santiago Cedrés
Dra. Gabriela Dartayete*

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) el tabaquismo es una *dependencia a la nicotina del tabaco*, la cual genera diversas enfermedades en el cuerpo humano.

Ante tal situación, se sabe que el consumo de tabaco es una de las principales causas de mortalidad en el mundo y por ello se ha desarrollado conciencia de las desventajas del tabaquismo. Se han publicado muchos trabajos que demuestran su fuerte asociación con muerte por cáncer de pulmón, vejiga y páncreas, así como por enfermedades coronarias (infarto), cardiovasculares (hipertensión arterial, arterioesclerosis e insuficiencia cardíaca) y pulmonares (insuficiencia respiratoria y enfisema). Además la nicotina produce directamente: dependencia, interacción con varios medicamentos, disminución de la irrigación sanguínea, aumento del colesterol, problemas del equilibrio, problemas en la micción de orina, gastritis y úlcera de estómago, envejecimiento de la piel, arrugas, daños a la dentadura, mal aliento y manchas en las uñas.

Algunas de las enfermedades antes mencionadas, así como ciertos efectos del uso continuo del tabaco, son sólo algunos de los problemas que el tabaquismo provoca, pues existen muchos más. Poco se ha informado a la población sobre los notables efectos perjudiciales que tiene este hábito sobre el funcionamiento sexual.

Efectos del tabaquismo en la vida sexual

En un estudio realizado en Massachussets, USA en el año 1993, llamado *Massachussets Male Aging Study*, con una población de 1300 varones entre 42 y 72 años, se concluyó que el tabaquismo duplicaba el riesgo de disminuir la función eréctil. Se ha demostrado no sólo una menor circulación sanguínea en las arterias del pene, sino que también una menor respuesta a los fármacos que favorecen la erección. Esto se explica por la disfunción endotelial que provoca, junto con el vasoespasmo por la acción directa de la nicotina.

El tabaquismo en forma crónica, favorece el desarrollo de aterosclerosis e hipertensión arterial, lo que se suman para los efectos nocivos de esta droga sobre la vida sexual.

Un estudio de seguimiento de pacientes durante 8 años, demostró que los efectos del hábito tabáquico, persisten por mucho tiempo más que la cesación del mismo. Pero sin embargo, este mismo estudio demostró que la supresión del tabaquismo es muy

beneficiosa en el adulto joven, para prevenir el riesgo de disfunción eréctil o impotencia.

También está demostrado el efecto que tiene este hábito en la mujer, evidenciado por la significativa pérdida o disminución del deseo sexual, la deficiente lubricación vaginal, retardo en la capacidad orgásmica y hasta una disminución en los índices de fertilidad.

Evaluación en la consulta médica

En la consulta médico sexológica, a los pacientes que consultan por disfunciones sexuales de cualquier tipo, y que presentan adicción tabáquica, se le realizan análisis de laboratorio de rutina y hormonales. Entrevista psico sexológica, escalas para cuantificar y tipificar su disfunción sexual, y test psicológicos de Zung Fargestrom (dependencia) y de Richmond (motivación para dejar de fumar).

En el momento de definir la estrategia de tratamiento para la disfunción sexual que motiva la consulta, es fundamental asistir y corregir el hábito tóxico, que además de ser un agente causal, deteriora cualquier respuesta al tratamiento. Es por eso que suprimir el hábito tabáquico es una meta terapéutica prioritaria.

La mejoría de cualquier disfunción sexual es significativa luego de suprimida la causa y la asistencia médico-sexológica puntual y específica, lo que ocurre en menor medida al utilizar las estrategias aisladamente.

Contamos actualmente en nuestro país con diversos fármacos de excelente eficacia para ayudar a dejar de fumar. Hay que saber que la recaída no es una tragedia, y hay que alentar a recomenzar, ya que muchos dejan el hábito luego de varios intentos.

Hay pacientes que no desean suprimir el hábito, pero se puede lograr con los criterios que existen actualmente de reducción del daño (Harm reduction), una disminución significativa en su consumo.

Es así que toda disfunción sexual del paciente tabaquista, debe asistirse desde un abordaje integral, y en lo posible actuando con apoyo de la pareja, mediante tratamiento médico específico, técnicas sexológicas y psicoemocionales y mejoría de los hábitos higiénico - dietéticos.

Test de dependencia al cigarrillo (Test de Fargeström)

Con este sencillo test podrá evaluar su grado de dependencia al cigarrillo.

CUESTIONARIO	RESPUESTA	PUNTOS
¿Cuánto tiempo pasa desde que se levanta hasta que enciende su primer cigarrillo?	Hasta 5 minutos	3
	De 6 a 30 minutos	2
	De 31 a 60 minutos	1
	Más de 61 minutos	0
¿Encuentra difícil “no fumar” en donde está prohibido?	Sí	1
	No	0
¿Qué cigarrillo le molesta más dejar de fumar?	El 1ro de la mañana	1
	Cualquier otro	0
¿Cuántos cigarrillos fuma por día?	10 ó menos	0
	11 a 20	1
	21 a 30	2
	más de 31	3
¿Fuma con más frecuencia durante las 1ras horas luego de levantarse?	Sí	1
	No	0
¿Fuma estando enfermo?	Sí	1
	No	0

INTERPRETACIÓN SOBRE UN TOTAL DE 10 PUNTOS POSIBLES:

Menos de 4 puntos..... DEPENDENCIA BAJA
 Entre 4 y 7 puntos..... DEPENDENCIA MODERADA
 Más de 7 puntos..... DEPENDENCIA ALTA

Más de 20 cigarrillos por día, fumar al levantarse o hacerlo aún enfermo son fuertes indicadores de una severa adicción y representa un Fargeström mayor a 7: "DEPENDENCIA ALTA"

Test de motivación para dejar de fumar (Test de Richmond)

Menor o igual a 4 : Motivación Baja
 Entre 5 y 6 : Motivación Media
 Mayor o igual 7 : Motivación Alta

Mide nivel de MOTIVACIÓN para dejar de fumar (0 a RESPUESTA 10) CUESTIONARIO PUNTOS

1. ¿Le gustaría dejar de fumar si pudiera hacerlo fácilmente?	NO	0
	SÍ	1

2. ¿Cuánto interés tiene en dejarlo?	Nada	0
	Algo	1
	Bastante	2
	Mucho	3

3. ¿Intentará dejar de fumar en las próximas 2 semanas?	Definitivamente NO	0
	Quizás	1
	SÍ	2
	Definitivamente SÍ	3

4. ¿Cabe la posibilidad de que sea un "No fumador" en los próximos seis meses?	Definitivamente NO	0
	Quizás	1
	SÍ	2
	Definitivamente SÍ	3