

Trastorno de ansiedad generalizado (TAG) y tabaquismo

Uno de los argumentos que forma parte del discurso del fumador asegura que fumar “calma los nervios”, situación que expone al tabaquista a la trampa de fumar para manejar la ansiedad de la vida cotidiana.

Hay evidencia científica que confirma que los pacientes con problemas psicológicos y/o psiquiátricos tienen mayor prevalencia de tabaquismo que la población general y que cuanto más grave es el trastorno, mayor resulta el consumo de tabaco.

Mientras que el 50% de las personas que padecen TAG consumen tabaco (esta cifra es muy superior a la de la población general), más del 90% de los esquizofrénicos lo hacen. Por otro lado, valiéndose de escalas específicas para medirla, se sabe que los tabaquistas tienen altos niveles de ansiedad. En síntesis, los **ansiosos fuman mucho y los fumadores sufren intensa ansiedad**. Esta afirmación genera confusión sobre la secuencia del vínculo, pero diferentes trabajos científicos demuestran que el uso crónico de nicotina provoca altos niveles ansiedad.

Esta relación **ansiedad - tabaco y consumo de tabaco - ansiedad**, fue estudiada por expertos, quienes identificaron claramente que las **escalas de ansiedad**¹ **mejoran rápidamente al dejar de fumar y se elevan al volver a hacerlo**.

Cohen y colaboradores (Lichtenstein, 1990) estudiaron las percepciones de estrés y ansiedad en un grupo de tabaquistas antes de dejar de fumar y al mes, a los 3 y 6 meses siguientes a la fecha de cesación, observando que:

- quienes no lograron pasar 24 hs. sin fumar, mantuvieron niveles de estrés y ansiedad altos y constantes durante los 6 meses del estudio;
- para quienes se mantuvieron sin fumar ininterrumpidamente, los niveles de estrés y ansiedad decrecían a medida que aumentaba el tiempo sin hacerlo;
- quienes recaían, volvían a los niveles de estrés y ansiedad previos.

En resumen, **fumar sólo mejora el estrés y la ansiedad dependiente de abstinencia nicotínica**. Todo fumador tiene abstinencia de nicotina entre cigarrillo y cigarrillo.

Al contrario de la creencia generalizada, la ansiedad y el estrés disminuyen en vez de aumentar luego de dejar de fumar.

Conocer estos argumentos resulta indispensable a la hora de acompañar el proceso de cesación de un fumador, permitiendo desalentar falsas creencias y entender el tabaquismo como una enfermedad severamente adictiva.

Dr. Fernando Müller

Médico Especialista en Clínica Médica y Medicina Interna

M.N. 43.224

Director Proyecto MEDEF

fwladimiro@speedy.com.ar

www.medef.com.ar

154 948 3777

Clínica de Tabaquismo Centro Médico Artigas/fax: 011 4682 0156

¹ Escala de ansiedad de Beck; Inventario de ansiedad de Spielberger.