UNIVERSIDAD DE GRANADA

Servicio de Salud y Prevención

Programa de Deshabituación Tabáquica

Introducción

La UGR, como parte de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS) y adherida a la Estrategia "Universidades sin Humo" formando parte de la Red Andaluza de Servicios Sanitarios y Espacios Libres de Humo, dispone, a través de su Servicio de Salud y Prevención, del Programa de Deshabituación Tabáquica para personal contratado, que busca facilitar a los fumadores el abandono del tabaco de forma exitosa, mediante el seguimiento sanitario y el apoyo profesional continuado.

Es fundamental tratar el tabaquismo como una adicción que arrastra al fumador a la búsqueda y al uso repetitivo y compulsivo de la nicotina, a pesar de sus efectos perjudiciales y consecuencias indeseables.La nicotina es una droga que se encuentra naturalmente en el tabaco y es tan adictiva como la heroína o la cocaína.

Se ofrecerá información sobre los riesgos del hábito tabáquico, haciendo hincapié en que es la primera causa de muerte evitable,con un aumento espectacular en la probabilidad de desarrollar patologías cardiorrespiratorias, como el EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica) el asma, infecciones respiratorias,y siendo responsable de un 90 % de los casos de cáncer de pulmón.

Además se ha encontrado una enorme relación entre el consumo de tabaco y el desarrollo de cáncer en otras localizaciones como la cavidad oral, la laringe, esófago, vejiga, riñón, páncreas y estómago.
Así como con las Enfermedades cardiovasculares como la cardiopatía isquémica, el infarto de miocardio, el ictus y enfermedades vasculares periféricas que dañan y obstruyen las arterias y venas periféricas.

Fases del Programa

El Programa consiste en una serie de consultas con personal médico y de enfermería, en las que se realizará una valoración inicial, se estudiará su historia clínica, sus

Copyright© 2026 Universidad de Granada

antecedentes, y su estado de salud.

A través de una serie de cuestionarios de valorará el grado de dependencia física y psicológica a la nicotina,la motivación para dejar de fumar, y la fase en la que se encuentra para dejar de fumar.

Se realizan las siguientes pruebas complementarias:

- **Espirometría:** para examinar los volúmenes de aire que son capaces de movilizar sus pulmones.
- **Somatometría:** peso,talla, perímetro abdominal y tensión arterial.
- **Cooximetría:** para medir el monóxido de carbono en el aire espirado. El monóxido de carbono o CO es un gas tóxico que se desprende en la combustión del tabaco.Ingresa al organismo a través de los pulmones y desde allí pasa a la sangre, ocupando el lugar del oxígeno. Reduce la capacidad para transportar oxígeno de la sangre y hace que las células no puedan utilizar el oxígeno que les llega.

Según la situación y estado de salud del fumador, el médico podría pautar un tratamiento farmacológico para reducir el síndrome de abstinencia, incluido gratuitamente en este programa. Existen fármacos muy efectivos para ayudar a los fumadores a dejar de fumar, que triplican las probabilidades de éxito.

Se realiza un seguimiento personalizado durante el período de un año, con el objetivo de apoyar y guiar al paciente en las distintas etapas de deshabituación, valorando su evolución, posibles recaídas,ajustes de medicación, etc.

Guías y consejos

- Hoy es un buen día para dejar de fumar
- Guía para dejar de fumar (Castellano)
- Guia para dejar de fumar (Inglés)
- Cómo mejora tu salud al dejar de fumar
- 100 razones para dejar de fumar
- Nacer sin humo. Dejar de fumar durante el embarazo
- Información sobre cachimbas
- Tabaquismo pasivo en la infancia ¿Cómo afecta y qué hacer para evitarlo?
- Cómo afecta a nuestra salud el tabaquismo pasivo y qué podemos hacer para evitarlo
- Tu salud mejora al dejar de fumar

Para más información y solicitud de consulta contacte con el SSP.

Copyright© 2026 Universidad de Granada



Programa Deshabituación Tabáquica

Copyright© 2026 Universidad de Granada