

¿Las personas pueden dejar de fumar reduciendo primero la cantidad que fuman?

Para dejar de fumar no está claro cómo reducir la cantidad se compara con ningún tratamiento (evidencia de certeza muy baja). Es probable que al reducir primero el consumo se tenga la misma probabilidad de dejar de fumar con éxito que cuando se intenta dejar de una vez (evidencia de certeza moderada). Existirían más probabilidades cuando además de reducir la cantidad se utiliza un medicamento (evidencia de certeza baja). Aunque, es probable que solo sea cierto con la vareniclina o con una terapia de reemplazo de nicotina (TRN) de acción rápida como goma de mascar o pastillas de nicotina (evidencia de certeza moderada) y puede que no lo sea con el parche de nicotina, una combinación de TRN o bupropión (evidencia de calidad baja o muy baja).

No hay mucha información sobre si reducir la cantidad tiene efectos negativos como antojos, dificultad para dormir, mal humor o irritabilidad.

Revisión Cochrane (publicada en septiembre de 2019); 51 estudios con más de 22 000 fumadores. Se comparó 1) reducción con ningún tratamiento; 2) reducción con dejar de fumar de una vez; 3) reducción con un medicamento para dejar de fumar con solo reducción.

Evidencia para cada
día
Decisiones en salud

