

# Usted puede dejar de fumar

*Guía del consumidor*

Este folleto se trata de las maneras como puede recibir ayuda para dejar de fumar. Explica las mejores maneras como puede dejar de fumar y hacerlo para siempre. El folleto también indicia los nombres y las direcciones de las organizaciones que pueden proporcionarle ayuda y más información.

## Nicotina: una adicción poderosa

Si alguna vez ha tratado de dejar de fumar, ya sabe lo difícil que esto puede ser. Es difícil debido a que la nicotina es una droga muy adictiva. Para algunas personas, puede ser tan adictiva como la heroína o la cocaína.

Dejar de fumar es difícil. Generalmente las personas lo intentan dos ó tres veces o incluso más, antes de lograrlo. Cada vez que intenta dejarlo, puede darse cuenta de lo que le ayuda y lo que le perjudica.

*Dejar de fumar requiere de mucho trabajo y esfuerzo; pero, usted puede dejar de fumar.*

## Buenas razones para dejar de fumar

Dejar de fumar es una de las cosas más importantes que hará jamás:

- Vivirá más años y vivirá mejor.
- Al dejar de fumar se reducirá la posibilidad de que sufra un ataque al corazón, una embolia o cáncer.
- Si está embarazada, dejar de fumar aumentará la posibilidad de tener un bebé saludable.
- Las personas que viven con usted, especialmente los niños, serán más saludables.
- Tendrá dinero adicional para gastar en otras cosas y no en cigarrillos.

## Cinco claves para dejar de fumar

Algunos estudios han demostrado que estos cinco pasos le ayudarán a dejar de fumar y hacerlo para siempre. Tiene más oportunidad de dejar de fumar si los utiliza a la vez:

1. Prepárese.
2. Obtenga ayuda.
3. Aprenda habilidades y conductas nuevas.
4. Obtenga medicamentos y úselos correctamente.
5. Esté preparado para las recaídas y las situaciones difíciles.

### 1. Prepárese

- Fije una fecha para dejar de fumar.
- Cambie su medio ambiente.
- Deseche **todos** los cigarrillos y los ceniceros de su casa, automóvil y lugar de trabajo.
- No permita que las personas fumen en su casa.

- Recuerde las ocasiones anteriores cuando intentó dejar de fumar. Piense en lo que funcionó y en lo que no funcionó.
- Una vez que deje de fumar, no fume—*¡ni siquiera una bocanada!*

## 2. Obtenga apoyo y estímulo

Algunos estudios han demostrado que usted tiene una mejor oportunidad de tener éxito si tiene ayuda. Puede obtener apoyo de muchas maneras:

- Dígale a su familia, amigos y compañeros de trabajo que dejará de fumar y que desea su apoyo. Pídeles que no fumen cerca de usted ni dejen cigarrillos a la vista.
- Hable con su proveedor de cuidado médico (por ejemplo, médico, dentista, enfermera, farmacéutico, psicólogo o consejero para dejar de fumar).
- Obtenga asesoría individual, de grupo o por teléfono. Mientras más asesoría reciba, mejores serán las posibilidades de que deje de fumar. Hay programas que se ofrecen en hospitales y centros médicos locales. Llame al departamento de salud para obtener información acerca de los programas disponibles en su área.

## 3. Aprenda habilidades y conductas nuevas

- Trate de entretenerse con otra cosa cuando sienta ganas de fumar. Hable con alguien, salga a caminar u ocúpese con una tarea.
- Al principio cuando deje de fumar, cambie su rutina. Utilice una ruta diferente para llegar al trabajo. Tome té en lugar de café. Desayune en un lugar diferente.
- Haga algo para reducir la tensión emocional. Tome un baño caliente, haga ejercicio o lea un libro.
- Planee hacer cada día algo que disfrute.
- Beba mucha agua y otros líquidos.

## 4. Obtenga medicamentos y úselos correctamente

Hay medicamentos que pueden ayudarle a dejar de fumar y a reducir las ganas de hacerlo.

- La Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU. (FDA) ha aprobado cinco medicamentos para ayudarle a dejar de fumar:
- Bupropion SR—disponible con receta.
- Goma de mascar de nicotina—disponible sin receta.
- Inhalador de nicotina—disponible con receta.
- Atomizador nasal de nicotina—disponible con receta.
- Parche de nicotina—disponible con receta y sin receta.
- Pídale consejo a su proveedor de cuidado médico y lea cuidadosamente la información que se adjunta en el paquete.
- Todos estos medicamentos le ofrecerán más o menos el doble de posibilidades de dejar de fumar y de hacerlo para siempre.
- Todos los que tratan de dejar de fumar pueden beneficiarse con el uso de un medicamento. Si está embarazada o intenta embarazarse, si amamanta a su bebé, si tiene menos de 18 años de edad, si fuma menos de 10 cigarrillos al día o si tiene algún padecimiento médico, hable con su médico u otro proveedor de cuidado médico antes de tomar algún medicamento.

## 5. Esté preparado para las recaídas y las situaciones difíciles

La mayoría de las recaídas suceden durante los primeros tres meses después de dejar de fumar. No se desanime si comienza a fumar de nuevo. Recuerde, la mayoría de las personas tratan varias veces de dejar de fumar antes de lograrlo. He aquí algunas situaciones difíciles de las cuales hay que estar pendiente:

- **Alcohol.** Evite las bebidas alcohólicas. El beber reduce las posibilidades de lograrlo.
- **Otros fumadores.** Estar en donde hay personas fumando puede hacer que usted desee hacerlo.
- **Aumento de peso.** Muchos fumadores aumentarán de peso cuando dejen de fumar, generalmente menos de 10 libras. Siga una dieta saludable y manténgase activo. No deje que el aumento de peso lo distraiga de su meta principal—dejar de fumar. Algunos medicamentos para dejar de fumar pueden retrasar el aumento de peso.
- **Mal humor o depresión.** Hay muchas formas de mejorar su estado de ánimo en lugar de hacerlo fumando.

Si está teniendo problemas con alguna de estas situaciones, hable con su médico u otro proveedor de cuidado médico.

### Situaciones o condiciones especiales

Algunos estudios sugieren que todos podemos dejar de fumar. Su situación o condición puede darle una razón especial para dejar de fumar.

- **Mujeres embarazadas o mamás nuevas:** Al dejar de fumar, protege la salud de su bebé y la suya.
- **Pacientes hospitalizados:** Al dejar de fumar, reduce los problemas de salud y ayuda a la curación.
- **Pacientes de ataque al corazón:** Al dejar de fumar, reduce el riesgo de un segundo ataque al corazón.
- **Pacientes de cáncer en los pulmones, la cabeza y el cuello:** Al dejar de fumar, reduce la probabilidad de un segundo cáncer.
- **Padres de niños y adolescentes:** Al dejar de fumar, protege a sus niños y adolescentes contra las enfermedades causadas por el humo de segunda mano.

### Preguntas en qué pensar

Piense en las siguientes preguntas antes de tratar de dejar de fumar. Quizá desee hablar acerca de sus respuestas con su proveedor de cuidado médico.

1. ¿Por qué desea dejar de fumar?
2. Cuando trató de dejar de fumar en el pasado, ¿qué le ayudó y qué no le ayudó?
3. ¿Cuáles serán las situaciones más difíciles para usted después de dejar de fumar?  
¿Cómo planeará manejarlas?
4. ¿Quién puede ayudarle en los momentos difíciles? ¿Su familia? ¿Sus amigos? ¿El proveedor de cuidado médico?
5. ¿Qué placeres obtiene cuando fuma? ¿De qué manera puede continuar obtener placer

cuando deje de fumar?

He aquí algunas preguntas para hacérselas al proveedor de cuidado médico.

1. ¿Cómo puede ayudarme para lograr dejar de fumar?
2. ¿Cuál medicamento cree que sería el mejor para mí y cómo debo tomarlo?
3. ¿Qué debo hacer si necesito más ayuda?
4. ¿Cómo es la desintoxicación del cigarrillo? ¿Cómo puedo obtener información acerca de la desintoxicación?

**Dejar de fumar requiere de mucho trabajo y esfuerzo; pero, usted puede dejar de fumar.**

### **Recursos adicionales**

Usted puede comunicarse con estas organizaciones para obtener más información acerca de fumar cigarrillos y de cómo dejar de fumar. Para obtener información general:

American Heart Association  
(Asociación norteamericana del corazón)  
7272 Greenville Avenue  
Dallas, TX 75231  
1-800-AHA-USA1 (242-8721)

American Cancer Society  
(Sociedad norteamericana del cáncer)  
1599 Clifton Road, NE  
Atlanta, GA 30329  
(404) 320-3333

American Lung Association  
(Asociación norteamericana del pulmón)  
1740 Broadway, 14th Floor  
New York, NY 10019  
1-800-ACS-2345

National Cancer Institute  
(Instituto nacional del cáncer)  
1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669)

#### ***Para mujeres embarazadas:***

American College of Obstetricians and Gynecologists  
(Colegio norteamericano de obstétricos y ginecólogos)  
409 12th Street, SW  
Washington, DC 20090-6920  
1-202-638-5577

## **Para obtener más información**

La información de este folleto se tomó de *Treating Tobacco Use and Dependence (Tratamiento del uso y la dependencia del tabaco)*, una guía de práctica clínica patrocinada por el Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos. Esta guía fue desarrollada por un panel no federal de expertos patrocinados por un consorcio que se compone de organizaciones federales, gubernamentales y no lucrativas:

- Agency for Healthcare Research and Quality (Agencia para la investigación y el mejoramiento de la calidad de la salud, AHRQ).
- Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el control y la prevención de enfermedades, CDC).
- National Cancer Institute (Instituto nacional del cáncer, NCI).
- National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto nacional del corazón, el pulmón y la sangre, NHLBI).
- National Institute on Drug Abuse (Instituto nacional del abuso de drogas, NIDA).
- Robert Wood Johnson Foundation (Fundación Robert Wood Johnson, RWJF).
- University of Wisconsin Medical School's Center for Tobacco Research and Intervention (Centro para la investigación e intervención del tabaco de la Escuela de Medicina de la Universidad de Wisconsin, CTRI).