



# Usted puede dejar de fumar

## Si usted fuma, piense en estos datos . . .

- El fumar perjudica su salud y la salud de cualquier persona que inhale humo de segunda mano.
- Más de un millón de personas dejan de fumar con éxito cada año en los Estados Unidos.
- Hay muchas maneras para dejar de fumar. Puede unirse a un programa para dejar de fumar, llamar a un teléfono de ayuda para dejar de fumar, o hacer un plan por su cuenta para dejar de fumar.
- Incluso si usted ha tratado de dejar de fumar antes, siga intentándolo. Mucha gente lo intenta unas cuantas veces antes de dejar de fumar del todo.
- La mayoría de la gente que trata de dejar de fumar, finalmente lo logra.

## El dejar de fumar le ayuda inmediatamente y en el futuro

*Después de 24 horas:* Los niveles de oxígeno en la sangre vuelven a ser normales. La probabilidad de un ataque cardíaco se reduce.

*Después de 1 a 9 meses:* La circulación, los sentidos del olfato y del gusto mejoran. Los pulmones funcionan mejor. Usted tiene más energía y menos resfriados.

*Después de 1 año:* Su riesgo de tener una afección cardíaca se reduce a la mitad comparado con el riesgo que tenía cuando fumaba.

*Después de cinco años:* Su riesgo de un derrame cerebral baja significativamente.

*Después de diez años:* El riesgo del cáncer del pulmón se reduce a la mitad del riesgo de un fumador.

## Motivarse para dejar de fumar

- Piense en lo que le gusta del cigarrillo. ¿Qué no le gusta? Haga una lista y comprare lo que le gusta y lo que no le gusta.
- Cuando la lista de lo que no le gusta sea más larga que lo que le gusta del cigarrillo, decida que está listo para dejar de fumar.
- Repase sus razones para dejar de fumar. Puede hacerlo por su propia salud o por la salud de su familia. Otras razones pueden incluir el deseo de ahorrar dinero o de tener más energía.
- Mantenga consigo la lista de razones y léalas varias veces durante el día.

## Prepárese para dejar de fumar

- Fije una fecha para dejar de fumar. Márquela en su almanaque y empiece a prepararse para ese día.
- Busque el apoyo de otras personas.

Estas personas pueden incluir a su doctor, una clase para dejar de fumar, un amigo o familiares. Pregunte a ex fumadores cómo dejaron de hacerlo.

- Planee cosas saludables para hacer para aquellos momentos en que usualmente se fumaría un cigarrillo. En vez de su pausa usual para fumar, planee dar una caminata o hacer una diligencia con un amigo.
- Trate de estar sin fumar por cierto tiempo diariamente. Los deseos de fumar se le pasarán así fume o no. Planee hacer algo que le ayude a distraerse para no fumar.
- Practique diciendo: "No gracias, no fumo", cuando alguien le ofrezca un cigarrillo.
- Hágase limpiar los dientes.
- Deshágase de todos los productos del tabaco. Bote sus cigarrillos y retire los ceniceros. Limpie las áreas donde fuma regularmente, como su auto o su cocina.

## Al dejar de fumar

- Sepa qué esperar. Lo peor pasará en sólo unos pocos días, pero los síntomas físicos de la abstinencia pueden durar hasta tres semanas.
- Haga planes especiales para los primeros días. Manténgase ocupado haciendo cosas que no pueda hacer cuando esté fumando, como ir al cine.



# Usted puede dejar de fumar

- Si está teniendo deseos de fumar, puede intentar con esto:
  - Dé un paseo, haga alguna otra actividad que disfrute.
  - Tome agua o jugo.
  - Llame a alguien para que le dé apoyo.
  - Respire profundamente para reducir el estrés inmediatamente.
- Evite tener “sólo un cigarrillo”. Es fácil empezar a fumar después de fumar uno solo.
- Tenga paciencia consigo mismo. Ya no está obteniendo nicotina de los cigarrillos. Puede que se sienta irritable o cansado a causa de los síntomas de abstinencia.
- Trate de enfrentar “un día a la vez”. Haga lo que pueda para pasar el día sin fumar.
- Conozca lo que lo incita a fumar. Si el café, el alcohol o el estrés lo hacen desear un cigarrillo, alístese a lidiar con esos momentos sin un cigarrillo.
- Si recae y se fuma un cigarrillo, no sea duro consigo mismo. Muchas personas recaen y todavía pueden dejar de fumar. Recupérese y empiece de nuevo.
- Si tiene preocupaciones acerca de ganar peso, escoja alimentos saludables y permanezca activo. La cantidad de aumento de peso por dejar el cigarrillo es menor de lo que la gente piensa. Se puede disminuir planeando con anticipación.

## Los medicamentos para dejar de fumar le pueden ayudar

Los medicamentos que ayudan a las personas a dejar de fumar son útiles para la mayoría de la gente que está tratando de dejar de fumar. Por favor, consulte con su doctor para saber qué medicamentos pueden ser apropiados en su caso

### El parche de nicotina . . .

- le proporciona nicotina al cuerpo a través de la piel a lo largo del día
- puede ayudar a reducir los síntomas de abstinencia
- se puede comprar sin receta médica
- la mayoría de los miembros pueden obtener el parche con un copago como parte de su cubrimiento
- funciona mejor cuando se usa con un programa para dejar de fumar
- generalmente no es para mujeres embarazadas ni que estén amamantando (consulte con su doctor)

### El bupropion SR (Wellbutrin, Zyban) . . .

- puede reducir el deseo de fumar y ayudar a aliviar los síntomas de abstinencia
- no debe ser usado por algunas personas—por eso es que se necesita una receta médica
- se puede obtener con un copago como parte del cubrimiento de drogas de la mayoría de los miembros
- funciona mejor cuando se usa con un programa para dejar de fumar

## Otros recursos

- ¿Quiere un plan en línea para dejar de fumar hecho especialmente para usted? Consulte nuestro programa “Breathe” *Healthy Lifestyles* en [kp.org/healthylifestyles](http://kp.org/healthylifestyles).
- Contacte su Departamento o Centro de Educación para la Salud para saber más acerca de los programas para dejar de fumar de Kaiser Permanente.
- Llame al Teléfono de Ayuda para Fumadores al 1-800-45 No Fume (1-800-456-6386).
- Asociación Pulmonar Estadounidense (1-800-586-4872)
- Fumadores Anónimos (Nicotine Anonymous) en [nicotine-anonymous.org](http://nicotine-anonymous.org)
- Conéctese con nuestro sitio Web en [members.kp.org](http://members.kp.org) para tener acceso a las enciclopedias de la salud y de las drogas, programas interactivos, clases de salud y mucho más.
- Vaya a [kp.org/healthyliving](http://kp.org/healthyliving) y a [kp.org/quitsmoking](http://kp.org/quitsmoking)
- Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional médico. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor. Si tiene preguntas o necesita información adicional acerca de su medicamento, por favor hable con su farmacéuta. Kaiser Permanente no recomienda ninguna marca de fábrica en particular; cualquier producto similar puede ser usado.