

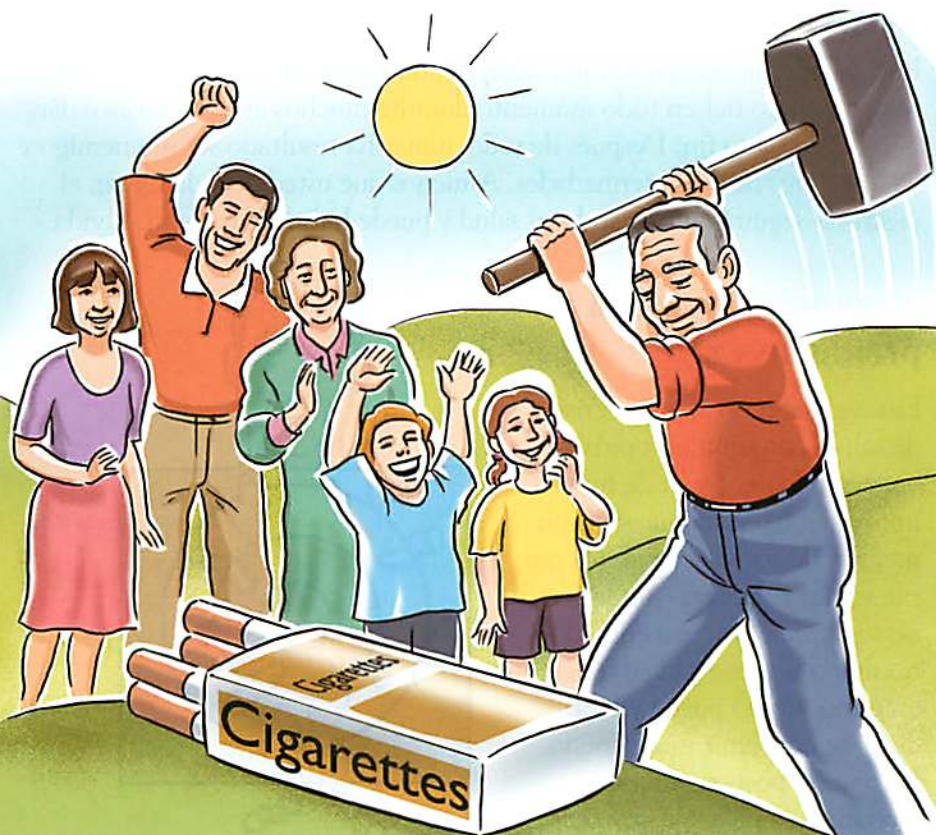
*Herramientas para
una vida sana*

KRAMES.
PATIENT EDUCATION

Quit Smoking

Deje de fumar

De una vez por todas



- **Conozca sus propias razones para dejar de fumar**
- **Aumente sus probabilidades de éxito con medicamentos y asesoría psicológica**
- **Manténgase libre de tabaco**

Usted es más fuerte que la nicotina

Usted tiene adicción a una droga: la nicotina. Aunque su consumo es legal, la nicotina es una droga igual de adictiva y perjudicial que la heroína o la cocaína. La industria tabacalera se ha ganado una fortuna manteniéndolo enganchado a la nicotina. ¿Va a seguir dejándose controlar por el tabaco, o quiere hacer algo para dominar esta sustancia? Usted decide. Cada año, más de un millón de fumadores dejan el hábito: ¡usted también puede! Este folleto le enseñará lo que debe hacer para lograrlo.

Su viejo amigo lo ha traicionado

El cigarrillo ha sido para usted siempre una fuente de seguridad y confianza, su compañero fiel en todo momento durante muchos años. Pero esos días han llegado a su fin. Después de todo, fumar ha resultado ser su enemigo y ya le ha provocado enfermedades. A menos que usted deje de fumar, el cigarrillo seguirá empeorando su salud y puede hasta acabar con su vida.

¿Logrará salvarse la próxima vez?

Esta vez sobrevivió a una crisis de salud, pero quizás la próxima vez no lo logre. Dejar de fumar implica que tendrá que sustituir muchos de sus viejos hábitos por nuevas costumbres. Aunque esto no será tarea fácil, más difícil le resultaría sentirse cada día más enfermo. Usted puede y DEBE dejar de consumir este veneno. Pero no lo posponga hasta mañana o la próxima semana: empiece hoy mismo.



Fumar lo hace blanco de la enfermedad cardíaca.

Este folleto no pretende sustituir la atención médica profesional. Solo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.
©2004, 2009 The StayWell Company www.krames.com 800-333-3032
Todos los derechos reservados. Lithographed in Canada.

Los efectos del cigarrillo

Fumar es un suicidio en cámara lenta: poco a poco le intoxica el cuerpo, reduce su atractivo y le priva de muchos de los placeres de la vida. ¿Persistiría usted en cualquier otra actividad que le provocara tanto daño?



Los beneficios de dejar de fumar

En cuanto usted abandone el cigarrillo, su cuerpo comenzará a sanar. Podrá respirar con más facilidad, y empezará a recuperar su energía y la sensibilidad en los sentidos del gusto y del olfato. Dejar de fumar reduce su riesgo de enfermarse o morir por culpa del cigarrillo, y además protege a sus seres queridos del humo que usted produce.

Siempre fumo en estas ocasiones...

Fumar ha logrado invadir todos los aspectos de su vida. Una y otra vez, ciertas situaciones, sentimientos y actividades lo inducen a prender un cigarrillo. Para cada uno de esos estímulos, planeé lo que hará en lugar de fumar; idee maneras de interrumpir las rutinas que usted asocia al acto de fumar.



Mis estímulos

- *Despertarme por la mañana*
- *Tomar café o bebidas alcohólicas*
- *Estar nervioso en el trabajo*
- *Terminar de comer*
- *Jugar cartas con amigos*

Anote otros estímulos:

En lugar de fumar

- *Cepillarme los dientes de inmediato*
- *Cambiar a té o jugo de fruta*
- *Respirar hondo*
- *Levantarme de la mesa, cepillarme los dientes, caminar*
- *Jugar en una sala de no fumadores*

Anote otros sustitutos:

Pero si ya lo intenté otras veces...

Excelente: esto significa que ya ha dado los primeros pasos. La mayoría de los fumadores tratan de abandonar el hábito varias veces antes de conseguirlo. Ya usted ha superado sus fracasos y sabe lo que no le funcionó, de manera que no tiene por qué caer en las mismas trampas. Esta puede ser la vez en que logre vencer su adicción para siempre.

Mis recaídas anteriores

EJEMPLO:

Pensé que podía fumarme sólo uno cuando Pedro me ofreció un cigarrito.

Anote aquí situaciones reales:



Qué voy a hacer de otro modo esta vez

EJEMPLO:

Pediré a mis amigos de antemano que no me ofrezcan cigarrillos.

El pasado es solo eso: pasado

Esta vez usted es el ganador. Ahora tiene más razones para dejar de fumar; recuérdese esos motivos a sí mismo. Nunca se es demasiado viejo para abandonar el hábito; tampoco es demasiado tarde para que su cuerpo comience a sanar. ¡No renuncie a su salud!

Mis propias razones para dejar de fumar

No logrará abandonar el cigarrillo a menos que de verdad se lo proponga; solo su propia fuerza de voluntad y el apoyo de otras personas lo conducirán al éxito. Anote sus razones y pegue la lista al refrigerador. Ponga una copia de la lista en su billetera y léala a menudo.



Por qué lo haré

Decida por qué es importante que deje de fumar.

EJEMPLOS:

- *Apenas puedo respirar.*
- *El cigarrillo me causó un infarto.*
- *Para que mis nietos no respiren el humo que produzco.*

Anote sus propias razones:

El dinero que ahorraré

Calcule la cantidad de dinero que gasta en cigarrillos al mes.

$$\begin{aligned} & \$ \underline{\quad} \text{ precio por cajetilla} \\ & \times \underline{\quad} \text{ cajetillas por semana} \\ & = \$ \underline{\quad} \text{ total por semana} \\ & \times \underline{4} \text{ semanas por mes} \\ & = \$ \underline{\quad} \text{ total por mes} \end{aligned}$$

Lujos que me voy a dar con el dinero que ahorre:

Transforme sus intenciones en un proyecto

Reconquistar su vida de manos del tabaco requiere un gran cambio en su estilo de vida. Para ello necesitará ir más allá de las buenas intenciones. Para lograr su propósito, necesitará un plan y algo de ayuda.

Comience ya

Aplaste su última colilla en este momento, luego ponga manos a la obra para llenar el vacío con un proyecto que le permita mantenerse libre de humo. Rellene todos los espacios en blanco de este folleto y use la imaginación. Piense muy bien lo que hará en vez de prender un cigarrillo cada vez que se tope con uno de sus estímulos. Adopte nuevos hábitos (páginas 8 y 13) y cumpla sus objetivos (página 15).



Solicite ayuda

Pase la voz de que ha dejado de fumar. Busque apoyo (página 9). Solicite a su proveedor de atención médica u hospital que le ayude a encontrar una clase para dejar de fumar y asesoría telefónica.



Combata a su enemigo

Trate al tabaco como si fuera su enemigo, porque lo es. Combátalo (páginas 12 y 14). No se haga ilusiones de que una fumada no le hará daño; lo que sí hará es agudizarle el deseo intenso de fumar, pero sin satisfacerlo. Y olvídense del tabaco que no se fuma, porque también es muy dañino para su salud. Consiga medicamentos que lo ayuden a abandonar el hábito (páginas 10 y 11).

Limpie el ambiente

Haga una ceremonia en la que destruya cada cigarrillo que tenga (incluyendo los que haya escondido). Deshágase de todos los ceniceros, encendedores y fósforos. Elimine el mal olor de su ropa, auto, alfombras y cortinas. Haga planes para reemplazar sus viejos hábitos.



Hábitos que voy a cambiar

En lugar de...

EJEMPLOS:

- *Ver el fútbol donde Marcos*
- *Ir de compras en el auto de Lupe*
- *Tomar tragos en mi bar favorito*
- *Ir a fiestas con fumadores*

Anote sus propios hábitos:

De ahora en adelante...

EJEMPLOS:

- *Invitaré a Marcos a mi casa*
- *Iré en mi auto libre de humo*
- *Evitaré el alcohol las primeras semanas*
- *Iré a lugares libres de humo*

Anote sus propias ideas:

Si su pareja sigue fumando

Si usted tiene una pareja que fuma, ya han compartido muchas cosas. Ahora pueden colaborar en algo nuevo: haga que dejar de fumar sea un proyecto conjunto. Si esto no les resulta, no deje que su pareja sea la excusa para que usted vuelva a fumar. En vez de ello:

- Pida a su pareja que fume sólo afuera, o en ciertos lugares de la casa.
- Pida a su pareja que no fume en su presencia ni en el auto.
- Pida a su pareja que guarde los cigarrillos donde usted no los encuentre.
- Abra las ventanas y encienda los ventiladores para expulsar el humo.

Consiga gente que lo ayude

Quizás necesite ayuda para superar este gran cambio en su vida. Acuda a las personas con quienes se sienta más a gusto para pedir apoyo, como sus familiares, amigos y proveedores de atención médica. Los ex fumadores podrían ser un recurso especialmente útil.

Personas que reclutar

Diga a sus familiares y amigos que ha dejado de fumar. Haga una lista de las personas a quienes solicitará ayuda; incluya a varios ex fumadores y gente interesada en que usted tenga éxito. Además, asigne a una persona que sea su fuente principal de apoyo.

Grupos que ayudan

Encuentre un grupo de compañeros que hayan dejado de fumar. Obtenga asesoría llamando a líneas telefónicas de abandono del tabaco. Pida a su hospital, departamento de salud pública o proveedor de atención médica que lo pongan en contacto con recursos locales que lo ayudarán a dejar de fumar. Obtenga ayuda también del National Cancer Institute, llamando al 877-448-7848 o visitando su sitio en internet: www.smokefree.gov.



Duplique sus probabilidades de éxito

Hay ciertos productos que disminuyen las ganas intensas de fumar. Muchos de ellos sustituyen la nicotina por un tiempo, y todos ayudan a aliviar la adicción. Si combina cualquiera de los productos mencionados a continuación con asesoría, podrá duplicar sus probabilidades de tener éxito a largo plazo.

Para aliviar la adicción al cigarrillo

Muchos de estos productos no requieren receta, por lo que usted puede comenzar a usarlos tan pronto deje de fumar: es decir, ¡hoy mismo! Pero ya que no le funcionan a todo el mundo, hable primero con su farmacéutico y lea bien la etiqueta. Lo antes posible, notifique a su médico el tipo de producto que usa. Y absténgase de fumar mientras toma un producto con nicotina; si fuma, podría terminar administrándose una sobredosis de nicotina.

De venta libre	Comentarios	Duración del tratamiento	Posibles efectos secundarios
Parche de nicotina	<ul style="list-style-type: none">• Le administra nicotina a través de la piel a una velocidad constante• Pregunte a su médico si puede combinar el parche con chicles o <i>spray</i> nasal	Dosis decrecientes a lo largo de unos 2 meses	<ul style="list-style-type: none">• Sarpullido, comezón• Insomnio• Náuseas• Resequedad en la boca
Chicle de nicotina	<ul style="list-style-type: none">• Le administra nicotina por la boca• Reduzca la cantidad poco a poco	Dosis decrecientes a lo largo de 2 ó 3 meses	<ul style="list-style-type: none">• Dolor en la boca o la mandíbula• Indigestión• Mareos, náuseas
Pastillas de nicotina para chupar	<ul style="list-style-type: none">• Le administran nicotina por la boca• Reduzca la cantidad poco a poco	Dosis decrecientes a lo largo de unos 3 meses	<ul style="list-style-type: none">• Dolor en la boca• Eructos• Mareos, náuseas, debilidad

La asesoría psicológica por teléfono combinada con el uso de productos para dejar de fumar pueden aumentar sus probabilidades de éxito.



De venta bajo receta médica	Comentarios	Duración del tratamiento	Posibles efectos secundarios
Spray nasal de nicotina	<ul style="list-style-type: none"> • Le administra nicotina por la nariz • Los efectos comienzan muy rápido 	De 3 a 6 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Irritación en la nariz, los ojos y la garganta • Tos, estornudos
Inhalador de nicotina	<ul style="list-style-type: none"> • Parecido a un cigarrillo de plástico; la nicotina se inhala al interior de la boca 	Hasta 6 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Irritación de la boca y la garganta • Tos
Bupropion SR	<ul style="list-style-type: none"> • No contiene nicotina • Reduce los síntomas de abstinencia y las ansias de fumar 	Se inicia 2 semanas antes de dejar de fumar, luego se toma durante 2 a 6 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Insomnio • Resequedad en la boca • Temblores • Sarpullido
Vareniclina	<ul style="list-style-type: none"> • No contiene nicotina • Bloquea la urgencia de los síntomas de abstinencia 	Empezar a tomar 1 semana antes de dejar de fumar y luego tomar durante 3 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Náuseas/vómito • Problemas para dormir • Estreñimiento/gas

Cada uno de los productos en esta lista puede causar conflictos con determinados medicamentos o ciertas afecciones médicas. Si tiene preguntas, consulte a su farmacéutico o su médico.

Para combatir las ganas de fumar

Vencer su adicción física es la primera parte del proceso de abandono del cigarrillo; los productos para dejar de fumar le ayudarán con ese paso. La segunda parte del proceso consiste en cambiar los viejos hábitos.

Primero la adicción, luego el hábito

Incluso sin que se recurra a productos para dejar de fumar, la adicción suele desaparecer por sí misma en varias semanas; lo que sí puede llevar más tiempo es romper los viejos hábitos. El peor temor de los fumadores suele ser los síntomas de abstinencia. Pero las razones más frecuentes de las recaídas son los sentimientos y los pequeños hábitos de la vida cotidiana: sentirse contento o triste, prender un cigarrillo con una taza de café o el periódico. Reemplace el cigarrillo por otra actividad en cada una de estas situaciones, ¡y tendrá la victoria asegurada!



No ceda

Si dejar de fumar fuera fácil, ya usted lo habría logrado hace mucho tiempo. Pero resuelva que este abandono del tabaco sea el definitivo. Prométase que, si vuelve a encender un cigarrillo, hará una donación a una organización con la cual usted esté en desacuerdo.

Adopte nuevos hábitos

Si lleva 20 años fumándose una cajetilla al día, ¡significa que ha aspirado humo más de un millón de veces! Fumar es un hábito de proporciones gigantescas. Llene el vacío adoptando nuevas costumbres para sus manos y su boca; además, idee nuevas maneras para manejar situaciones que usted asocia con el acto de fumar.



Sus manos

Mantenga las manos ocupadas: dibuje garabatos, póngase a tejer, haga ejercicios, apriete una bola de goma. Jugueteo con una pluma entre los dedos. Practique trucos de magia, ordene su casa, o pele nueces o semillas de girasol.

Anote aquí sus propias ideas:

Su día

Altere sus estímulos. Por ejemplo, cambie la trayectoria a su trabajo. Manténgase ocupado. Pase más tiempo con personas que no fuman y evite los lugares en que se permite fumar. Cuando esté tenso, respire hondo y enfrente a la causa en lugar de tratar de calmar los nervios.

Su boca

Llénese la boca de cosas más sanas, como chicle y mentas sin azúcar. Beba abundante agua y coma fruta, *pretzels* y palitos de zanahorias. Cepílese los dientes a menudo.

Anote aquí sus propias ideas:

Anote aquí sus propias ideas:

Las primeras semanas del éxito

Las primeras semanas serán las más difíciles; pero mientras más tiempo se mantenga libre de humo, más se le facilitará la tarea. Las ganas de fumar serán muy fuertes, pero recuérdese que usted las puede dominar. A menudo, repítase a sí mismo los motivos por los que está dejando de fumar. Proceda una hora a la vez, un día a la vez. Y prémiese por sus éxitos.

Practique cómo luchará contra la tentación

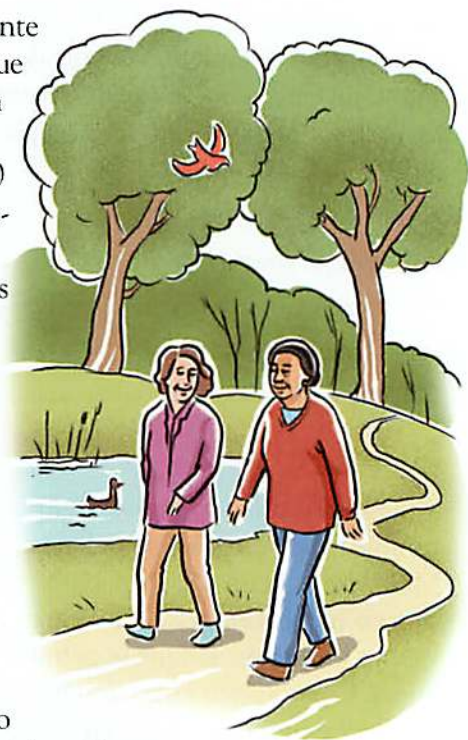
Seguramente tendrá que enfrentarse a tentaciones. Practique su rechazo del cigarrillo frente al espejo, pero dé un paso más respondiendo a cada impulso de fumar con las alternativas que anotó en la página 13. Con cada éxito aumentará su confianza para vencer el próximo impulso.

Acepte unos kilitos

Aunque lo más probable es que aumente un poco de peso, engordar es mejor que enfermarse por culpa del cigarrillo. La mayoría de las personas que dejan de fumar aumentan menos de 5 kilos (10 libras). Podrá perder ese peso más adelante; no se torture con dietas relámpago en este momento. Coma botanas sin azúcar y alimentos sanos. Haga ejercicios para limitar el aumento de peso y consumir su energía nerviosa.

Controle sus emociones

Aunque quizás se sienta triste, esto suele ser pasajero. Si llega a sentirse muy deprimido, hable con su médico. Manténgase demasiado activo como para prestar atención excesiva a sus emociones. Si se siente enojado, solo o cansado, enfrente el verdadero origen del problema; encender un cigarrillo no solucionará la causa.



Manténgase libre de humo

Usted está adoptando un nuevo estilo de vida que no tiene cabida para el tabaco. Renueve su resolución todos los días. Registre por escrito las maneras en que ahora disfruta de la vida más que antes. Todas las semanas, meses o años, prémiese haciendo algo divertido con el dinero que se habría gastado en la compra de cigarrillos.



Evite a toda costa sus estímulos

Tenga cuidado de no caer en sus hábitos anteriores. Evite ir a los sitios en que solía fumar; repase su lista de estímulos con frecuencia y vaya agregándole otras situaciones tentadoras que note. Conforme reemplace sus viejos hábitos por nuevas costumbres, se le hará más fácil mantenerse libre de humo.

Si tiene una recaída

¡No está todo perdido! Las recaídas no son una excusa para darse por vencido. Vuelva a encaminarse rumbo al éxito y no se rinda jamás. Anote la causa de su recaída:

Anote lo que aprendió de la experiencia:

Anote lo que hará de otra forma:

Sí, ¡puedo hacerlo y lo haré!

Llene estos espacios en blanco y sáquele fotocopias a esta página.
Pegue una copia a su refrigerador y guarde la otra copia en su billetera o bolso. ¡Léala a menudo!

Voy a dejar de fumar porque: _____

Por mis éxitos, me daré las siguientes recompensas:

1 semana: _____ 6 meses: _____

1 mes: _____ 1 año: _____

Si algún día llego a fumar de nuevo, haré una donación
a esta institución que no soporto: _____

Consultor:

John B. Lowe, DrPH, FAAHB, Salud Pública

Con la colaboración de:

Thomas E. Kottke, MD, Cardiología

Herbert H. Severson, PhD, Psicología Clínica

Michael Steinberg, MD, MPH, Salud Pública

Louise Villejo, MPH, CHES, Salud Pública

KRAMES.
PATIENT EDUCATION

A ModMedia Company

www.krames.com 800-333-3032