

# GUÍA Para dejar DE FUMAR



AMERICAN ACADEMY OF  
FAMILY PHYSICIANS  
STRONG MEDICINE FOR AMERICA

## ***¡Felicitaciones por su decisión de dejar de fumar!***

Dejar de fumar es una excelente manera de mejorar su salud y la salud de las personas a su alrededor.

Decidir dejar de fumar es el primer paso hacia ser un no fumador. La información y los recursos en esta guía le ayudarán a alcanzar su meta. Tendrá la mejor probabilidad de éxito si usa esta guía como un manual paso a paso.

### **Cinco pasos clave para dejar de fumar:**

- 1. Prepárese.**
- 2. Obtenga apoyo y ánimo.**
- 3. Aprenda nuevas habilidades y conductas.**
- 4. Obtenga medicamentos y úselos de manera correcta.**
- 5. Esté preparado para una recaída o situaciones difíciles.**

Ya sea que fume cigarrillos o utilice otros tipos de tabaco o productos de nicotina, seguir estos cinco pasos le pondrá en el camino hacia una mejor salud. Dejar de fumar es un trabajo difícil. Esta guía le mostrará cómo dejar de fumar, pero el éxito requiere de su energía, su determinación y su tiempo. A medida que empieza a trabajar hacia su meta, tenga presente que la mitad de personas que han fumado dejan de hacerlo. ¡Usted puede hacerlo también!

# Índice

## Prepararse para dejar de fumar

<b>Paso clave 1:</b> Prepárese . . . . .	2
La prueba del por qué: entender por qué fumo . . . . .	2
Tarjeta de puntuación de la prueba del por qué . . . . .	3
El costo del tabaco . . . . .	4
Su diario de fumador . . . . .	4
Hacer planes para controlar las situaciones que desencadenan el deseo de fumar . . . . .	5

## Dejar de fumar

Hacer un compromiso para dejar de fumar . . . . .	6
Su fecha para dejar de fumar . . . . .	6
<b>Paso clave 2:</b> Obtenga apoyo y ánimo . . . . .	7
Ayuda de su médico . . . . .	7
Ayuda de la familia y amigos . . . . .	7
Asesoramiento y programas para dejar de fumar . . . . .	7

## Aprender a vivir libre de tabaco

<b>Paso clave 3:</b> Aprenda nuevas habilidades y conductas . . . . .	8
Manejar el estrés y las emociones . . . . .	8
Cambie rutinas y distráigase . . . . .	8
Manténgase físicamente activo . . . . .	8
Pruebe la respiración de relajación . . . . .	8
Prémiese . . . . .	8
Recompensas por no fumar . . . . .	8

## uso de medicamentos para ayudarle a dejar de fumar

<b>Paso clave 4:</b> Obtenga medicamentos y úselos de manera correcta . . . . .	9
Medicamentos para ayudarle a dejar de fumar . . . . .	9
Preguntas frecuentes . . . . .	9

## Mantenerse libre de tabaco

<b>Paso clave 5:</b> Esté preparado para una recaída o situaciones difíciles . . . . .	10
Planifique con anticipación los problemas potenciales . . . . .	10
Aumento de peso . . . . .	10
¿Qué pasa si comete un desliz? . . . . .	10
Renueve su dedicación . . . . .	10
Recordatorios y consejos . . . . .	11
Recursos adicionales . . . . .	12

# PREPARARSE PARA DEJAR DE

## Paso clave 1: Prepárese

Hay muchas cosas que puede hacer con anticipación que harán que le sea más fácil dejar de fumar y aumentarán sus probabilidades de mantenerse como no fumador. Algunas son tan simples como deshacerse de todos los cigarrillos, ceniceros y otros objetos que le provocan la necesidad de fumar. Otras son más complejas, tales como aprender técnicas de relajación para controlar los efectos físicos de dejar de fumar. Lo primero que debe hacer es entender por qué fuma.

### ¿Por qué fumo?

La mayoría de personas fuman por diferentes motivos en diferentes momentos. Los motivos para fumar incluyen problemas psicológicos, presiones sociales y dependencia física a la nicotina. La siguiente prueba le ayudará a determinar por qué fuma.

### La prueba del por qué: entender por qué fumo

Al lado de los siguientes enunciados, marque el número que describe mejor su propia experiencia.

5 = Siempre    4 = La mayoría del tiempo    3 = De vez en cuando    2 = Rara vez    1 = Nunca

- A. Fumo para evitar el decaimiento.
- B. Tener un cigarrillo en la mano es parte de la satisfacción de fumarlo.
- C. Fumar es agradable y relajante.
- D. Enciendo un cigarrillo cuando me siento enojado por algo.
- E. Cuando no tengo cigarrillos, es casi una tortura hasta que puedo obtener más.
- F. Fumo de manera automática, sin ni siquiera darme cuenta.
- G. Fumo cuando las personas cerca de mí están fumando.
- H. Fumo para animarme.
- I. Parte de mi placer de fumar está en prepararme para encender el cigarrillo.
- J. Fumar es un placer.
- K. Cuando me siento incómodo o molesto, enciendo un cigarrillo.
- L. Cuando no estoy fumando un cigarrillo, estoy muy consciente de ello.
- M. A menudo enciendo un cigarrillo mientras que otro está todavía encendido en el cenicero.
- N. Fumo cigarrillos con mis amigos cuando la estoy pasando bien.
- O. Parte de mi placer de fumar es ver el humo cuando exhalo.
- P. Deseo un cigarrillo más a menudo cuando estoy cómodo y relajado.
- Q. Fumo cuando estoy “deprimido” y quiero distraerme de lo que me está molestando.
- R. Siento una verdadera necesidad por un cigarrillo cuando no he fumado por algún tiempo.
- S. He encontrado un cigarrillo en mi boca que me había olvidado que estaba allí.
- T. Siempre fumo cuando salgo con mis amigos a una fiesta, un bar, etc.
- U. Fumo cigarrillos para levantarme el ánimo.

### Califique usted mismo

**Paso 1:** Traslade los números de la prueba a la tarjeta de puntuación a continuación para que coincidan con las letras. Por ejemplo, tome el número que escribió para el enunciado A de la prueba y anote ese número en la línea A de la tarjeta de puntuación.

**Paso 2:** Sume cada juego de tres puntuaciones en la tarjeta de puntuación para obtener el total de cada categoría diferente. Por ejemplo, para encontrar su calificación en la categoría de “Estimulación”, sume las puntuaciones para los enunciados A, H y U.

La puntuación para cada categoría puede variar desde un mínimo de 3 hasta un máximo de 15. Una puntuación de 11 o más en una categoría es alto. Una puntuación alta significa que su deseo de fumar está probablemente influenciado por esa categoría. Una puntuación de 7 o menos es baja. Una puntuación baja significa que esa categoría no es una fuente principal de satisfacción para usted cuando fuma.

## Tarjeta de puntuación de la prueba del por qué

Revise su puntuación para cada una de las siguientes categorías, y preste atención a las categorías en las que tiene una puntuación alta (11 o más). Piense acerca de las alternativas a fumar que parecen funcionar para usted.

<p><b>“Me estimula”.</b> Usted siente que fumar le da energía y le ayuda a seguir. Piense en formas alternativas para aumentar su energía, como caminar a paso ligero o correr.</p>	<p>_____ A            _____ H            _____ U            _____ Total de “Estimulación”</p>
<p><b>“Quiero tener algo en la mano”.</b> Hay muchas cosas que puede hacer con sus manos sin encender un cigarrillo. Trate de hacer garabatos con un lápiz o jugar con masilla o una pajilla.</p>	<p>_____ B            _____ I            _____ O            _____ Total de “Manipulación”</p>
<p><b>“Se siente bien”.</b> You get a lot of physical pleasure from smoking. Various forms of exercise or other activities that you enjoy can be effective alternatives.</p>	<p>_____ C            _____ J            _____ P            _____ Total de “Placer/relajación”</p>
<p><b>“Es un apoyo”.</b> Puede ser difícil dejar de fumar si usted encuentra que los cigarrillos son reconfortantes en momentos estrés, pero hay muchas mejores maneras de lidiar con el estrés (consulte la página 17).</p>	<p>_____ D            _____ K            _____ Q            _____ Total de “Apoyo/Tensión”</p>
<p><b>“Estoy atrapado”.</b> Además de tener una dependencia psicológica al cigarrillo, también puede ser físicamente adicto a la nicotina. Es una adicción difícil de romper, pero se puede lograr. Hable con su médico sobre el uso de un medicamento para controlar sus síntomas de abstinencia (consulte la página 20).</p>	<p>_____ E            _____ L            _____ R            _____ Total de “Antojo/Addición”</p>
<p><b>“Es parte de mi rutina”</b> Si los cigarrillos son meramente una parte de su rutina, dejar de fumar debería de ser relativamente fácil. Una clave para el éxito es estar consciente de cada cigarrillo que fuma. Llevar un diario del fumador es una buena manera de hacer esto (consulte la página 9).</p>	<p>_____ F            _____ M            _____ S            _____ Total de “Hábito”</p>
<p><b>“Soy un fumador social”.</b> Usted fuma cuando las personas a su alrededor están fumando o cuando le ofrecen un cigarrillo. Es importante que evite estas situaciones hasta que esté seguro de ser un no fumador. Si no puede evitar una situación en la que otras personas están fumando, recuérdelos que usted es un no fumador.</p>	<p>_____ G            _____ N            _____ T            _____ Total de “Fumador social”</p>

Ahora tome un momento para personalizar su motivo un poco más. En sus propias palabras, escriba la razón más importante por la que quiere dejar de fumar. Sea específico. No escriba “Por mi salud” si realmente quiere decir “Porque no quiero tener cáncer igual que mi papá”.

Una vez que identifique su propia razón para querer dejar de fumar, guárdela como una nota que tendrá con usted a donde quiera que vaya (por ejemplo, en su teléfono inteligente o en una pequeña libreta).

## El costo del tabaco

Los ahorros financieros pueden ser una razón importante para dejar de fumar. Podría sorprenderse de ver cuánto realmente le cuesta fumar. En el cuadro a continuación, encuentre el número de paquetes que fuma al día. Después, revise el costo promedio por un año.

<i>Ahorros financieros anuales</i>	
<i>Paquetes por día</i>	<i>Costo promedio</i>
1/2	\$ 1,128
1	\$ 2,256
1-1/2	\$ 3,384
2	\$ 4,511
3	\$ 6,767

*El costo promedio se basa en un precio nacional minorista promedio por paquete de \$6.18 (que incluye el impuesto sobre venta estatal, pero no el impuesto local para cigarrillos o de ventas). Fuente: Campaign for Tobacco-Free Kids*

Los costos promedio antes enumerados no muestran sus ahorros financieros totales por dejar de fumar. Estos no incluyen posibles ahorros de una reducción en las primas del seguro, menos visitas al médico, menos días perdidos en el trabajo y costos más bajos para limpieza o reemplazo de ropa o muebles quemados.

Si deja de fumar, debe ser capaz de comprarse una bonita recompensa con el dinero que ahorre. ¿Qué hará con el dinero que ahorre al dejar de fumar? Escriba aquí su respuesta.

---



---



---



---



---



---



---

## Su diario de fumador

Un diario de fumador es una herramienta valiosa cuando se está preparando para dejar de fumar, ya que le hace pensar más sobre su uso del tabaco. Le ayuda a identificar situaciones que activan su necesidad de fumar. Le advierte de las horas y lugares en los que podría tener problemas después de dejar de fumar. Le proporciona información para que pueda estar preparado para tratar con estos problemas.

En su teléfono inteligente encontrará aplicaciones gratuitas para llevar un registro de sus hábitos diarios de fumar (<http://smokefree.gov/apps-quitstart>). También puede usar una libreta de notas o diario para llevar su diario de fumador. Lleve su diario a donde quiera que vaya y anote cada vez fuma un cigarrillo.

- En la primera columna, registre la hora a la que fuma cada cigarrillo.
- En la segunda columna, describa lo que está haciendo en ese momento.
- En la tercera columna, califique su necesidad por el cigarrillo de 1 a 3 (1 es un cigarrillo que usted siente que necesita desesperadamente; 3 es un cigarrillo que usted fuma por costumbre, sin realmente pensar al respecto; y 2 es un punto intermedio).

A continuación encontrará un ejemplo de una anotación en el diario de fumador. Es importante que registre cada cigarrillo en su diario antes de fumarlo. Si espera hasta el final del día para completar el diario, no recordará todos los cigarrillos que fumó ni las razones para fumar cada uno.

Fecha: 16 de Marzo		
Hora	Actividad	1 a 3
7:00	Al despertar	1
7:25	Después del desayuno	1
7:45	Conducir al trabajo	2
9:45	Receso de la mañana	3
1:00	Después de almuerzo	3
2:25	Receso para el almuerzo	1
5:15	Conducir a casa	2
6:45	Después de cenar	3
8:15	Bebiendo con amigos	3
11:30	Conducir a casa	2

**Cigarro desesperadamente necesario**

**Necesidad del cigarrillo, pero no desesperadamente**

**Cigarrillo por hábito**

## Hacer planes para controlar las situaciones que desencadenan el deseo de fumar

Los síntomas de abstinencia de la nicotina incluyen, ansiedad, irritabilidad, inquietud y dificultad para concentrarse. Estos síntomas ocurren poco tiempo después de dejar de fumar. Por lo general, los peores síntomas ocurren entre las semanas 1 a 3 después de dejar de fumar. El antojo por la nicotina puede durar meses o más.

Su tarjeta de puntuación de la “Prueba del por qué” y su diario de fumador deben darle algunas pistas sobre qué situaciones desencadenan su necesidad de fumar. Use la siguiente lista para anotar sus desencadenantes y cómo piensa controlarlos. Si ha hecho intentos previos para dejar de fumar, tómese un tiempo para pensar sobre qué planes funcionaron y cuáles no. Se proporcionan algunos ejemplos para darle una idea. Hacer un plan para controlar las situaciones desencadenantes es una de las cosas más importantes que puede hacer para asegurar que su esfuerzo para dejar de fumar es un éxito.

1. Conducir
  - a. Encienda el radio y cante.
  - b.
  - c.
  
2. Fiestas
  - a. Pida a un amigo no fumador que se quede con usted.
  - b.
  - c.
  
3. Lugar de trabajo
  - a. Tome un receso para tomar agua o caminar.
  - b.
  - c.
  
4. \_\_\_\_\_
  - a.
  - b.
  - c.
  
5. \_\_\_\_\_
  - a.
  - b.
  - c.

**¿CUÁLES  
SON SUS  
DESENCADENANTES?**

# DEJAR DE

Esta sección de la guía le ayudará a establecer una fecha para dejar de fumar, obtener apoyo y ánimo, desarrollar nuevas habilidades y conductas y aprender cómo usar los medicamentos de manera correcta.

## Hacer un compromiso para dejar de fumar

La investigación demuestra que las personas que dejan por completo el tabaquismo tienen más éxito en dejar de fumar que aquellos que tratan de dejar de fumar mediante la reducción gradual del número de cigarrillos que fuma cada día. Si solo trata de reducirlo, es posible que inhale más profundamente y más a menudo cuando fuma para recibir tanta nicotina como antes. Por esta razón, una vez que llegue a su fecha para dejar de fumar, es muy importante que no tome ni siquiera una sola calada de un cigarrillo.

Recuerde que los otros productos de tabaco (por ejemplo, el tabaco sin humo, tabaco sin humo por vía oral, orbs (dulces de nicotina), tiras, palos, pipas de agua, cigarros y pipas) no son alternativas seguras para no fumar cigarrillos. Todos estos productos están relacionados con problemas graves de salud, incluyendo el cáncer. Los cigarrillos electrónicos (también llamados e-cigarrillos o e-cigs) son productos más nuevos que no están regulados ni aprobados por la Administración de Medicamentos y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA) y no se deben usar.

## Su fecha para dejar de fumar

Usted podría dejar de fumar hoy, pero eso no le daría tiempo para prepararse. La investigación muestra que la preparación adecuada mejorará las probabilidades de permanecer libre de tabaco. La mayoría de personas necesitan al menos una semana para hacer todos sus preparativos.

Idealmente, su fecha para dejar de fumar debe ser libre de estrés. Elija un día dentro de las próximas dos semanas, cuando tendrá menos exposición a las cosas que desencadenan su necesidad de fumar. Por ejemplo, elija un día fuera del trabajo como su fecha para dejar de fumar. Luego haga un firme compromiso para dejar de fumar en esa fecha. Muestre la seriedad de su compromiso mediante su firma en el contrato a continuación.

### Mi fecha para dejar de fumar

El \_\_\_\_\_  
(día y mes)

a las \_\_\_\_\_  
(hora)

Dejaré de fumar por completo.

\_\_\_\_\_  
(su firma)

# DEJELO por completo.

## Paso clave 2: Obtenga apoyo y ánimo

### Ayuda de su médico

Su médico quiere ayudarlo a desarrollar un plan para dejar de fumar que satisfaga sus necesidades. No dude en pedir ese apoyo. La ayuda de su médico puede ser especialmente importante si:

- Ha tratado de dejar de fumar por su cuenta y no ha tenido éxito.
- Ha tenido problemas graves para enfrentar los síntomas de abstinencia de la nicotina.

### Ayuda de la familia y amigos

La investigación demuestra que la ayuda de la familia y los amigos hace que sea más fácil dejar de fumar. Es una buena idea pedir este apoyo antes de realmente dejar de fumar.

No tenga miedo de hablar con otros acerca de cómo se siente. Permita que las personas sepan por qué quiere dejar de fumar y qué tan importante es para usted tener éxito. Dígalos lo que pueden hacer para ayudarlo. Incluso sus amigos que siguen fumando le pueden ayudar al no fumar en su presencia y no ofrecerle cigarrillos.

Si siente la necesidad de un cigarrillo, llame a alguien con quien pueda hablar, como un ex fumador o al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).

### Asesoramiento y programas para dejar de fumar

El asesoramiento y apoyo le pueden ayudar a saber cómo vivir una vida libre de tabaco. El asesoramiento de su médico le ayudará, pero es posible que también quiera unirse a un programa para dejar de fumar en grupo. Los estudios demuestran que cuanto más asesoramiento se obtiene, mayores serán sus posibilidades de dejar de fumar con éxito.

Los hospitales y centros de salud locales y una variedad de organizaciones para la salud ofrecen programas para dejar de fumar. Pida a su médico que le recomiende un programa para usted. Su departamento de salud local podría también tener información sobre los programas en su área.

Las líneas telefónicas para dejar de fumar pueden ser muy útiles para las personas que están tratando de dejar de fumar. Puede recibir asesoramiento gratuito por teléfono llamando al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669). Otra forma fácil para recibir ánimo, asesoramiento y consejos para dejar de fumar es suscribirse a SmokefreeTXT (mensajes de texto para dejar de fumar) (<http://smokefree.gov/smokefreetxt-about>). Este es un servicio de mensajes de texto a su teléfono móvil que fue diseñado para apoyar a las personas que están tratando de dejar de fumar.

**1-800-QUIT-NOW**  
**(1-800-784-8669)**

## Paso clave 3: Aprenda nuevas habilidades y conductas

### Manejar el estrés y las emociones

Cada vez que usted cambia su rutina, agrega un poco de estrés a su vida. Dejar de fumar no es la excepción, incluso cuando es un cambio saludable. Podría sentir más estrés si tiene un hábito de usar los cigarrillos para relajarse durante los momentos de tensión. Fumar le da la falsa sensación de sentirse relajado cuando alimenta su cuerpo con la nicotina. Sin embargo, la nicotina es un estimulante. En lugar de relajar su cuerpo, en realidad aumenta la frecuencia cardíaca, la presión arterial y el nivel de adrenalina. Existen buenas formas de manejar el estrés sin usar nicotina.

### Cambie rutinas y distráigase

Cuando deje de fumar, cambie sus rutinas diarias. Por ejemplo, trate de tomar una ruta diferente al trabajo o tome té en lugar de café. Distráigase de la necesidad de fumar al hablar con un amigo u ocuparse en una tarea.

### Manténgase físicamente activo

La actividad física es una excelente forma de liberar tensión, superar la necesidad de fumar y aliviar los síntomas de abstinencia de la nicotina. También mejora su condición física. Si hace ejercicio de manera regular, se verá y se sentirá mejor. Esto le puede dar más confianza sobre su decisión de dejar de fumar.

La actividad física no tiene que ser extenuante para ser útil. De hecho, empezar un programa de ejercicios extenuante podría no ser seguro si ha sido un gran fumador o si tiene alguna condición médica para la cual está recibiendo atención médica. Pregunte a su médico sobre el nivel adecuado de actividad para usted. Caminar es uno de los mejores ejercicios que puede hacer. Empiece a caminar distancias cortas a paso lento y gradualmente aumente la velocidad y la distancia.

### Pruebe la respiración de relajación

Siempre que sienta que se está poniendo tenso, enfoque su atención en su respiración. Reduzca la velocidad cada respiración. Al respirar por la nariz, diga en silencio, "Estoy". Al exhalar lentamente por la boca, diga en silencio la palabra "relajado". Se sentirá más relajado a medida que hace esto.

### Prémiese

Dejar de fumar tiene sus propias recompensas. Por ejemplo:

- Le hace más saludable.
- Mejora su capacidad de saborear y oler la comida.

Pero estas recompensas no vienen de inmediato cuando acaba de dejar de fumar. Es una buena idea motivarse al establecer un sistema de recompensas inmediatas por dejar de usar el tabaco. Por ejemplo:

- Cómprase algo que necesita o algo que simplemente desea.
- Salga a cenar.
- Vaya al cine con un amigo.

Tómese el tiempo ahora para escribir su lista de recompensas para las primeras dos semanas de su programa para dejar de fumar.

### Recompensas por no fumar

<i>Día</i>	<i>Recompensa</i>
1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____
6	_____
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____
11	_____
12	_____
13	_____
14	_____

*Bonificación para la Semana 1:*

\_\_\_\_\_

*Bonificación para la Semana 2:*

\_\_\_\_\_

# USO DE MEDICAMENTOS PARA AYUDARLE A DEJAR

## Paso clave 4: Obtenga medicamentos y úselos de manera correcta

### Medicamentos para ayudarle a dejar de fumar

El uso de un producto de reemplazo de nicotina u otro medicamento aprobado por la Administración de Medicamentos y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA) para tratar la abstinencia a la nicotina casi duplica sus probabilidades de dejar de fumar con éxito.

Medicamento	Medicamentos de venta libre (Over-the-counter, OTC) o con receta médica	Efectos secundarios comunes
Goma de mascar de nicotina	OTC	<ul style="list-style-type: none"><li>• Irritación en la boca</li><li>• Dolor en la mandíbula</li><li>• Hipo</li><li>• Malestar estomacal</li></ul>
Inhalador de nicotina	Receta médica	<ul style="list-style-type: none"><li>• Irritación en la boca y garganta</li><li>• Tos leve</li><li>• Malestar estomacal</li></ul>
Pastillas de nicotina	OTC	<ul style="list-style-type: none"><li>• Irritación en la boca</li><li>• Dolor de garganta</li><li>• Malestar estomacal</li></ul>
Aerosol nasal de nicotina	Receta médica	<ul style="list-style-type: none"><li>• Irritación de las fosas nasales y la garganta</li><li>• Secreción nasal</li></ul>
Parche de nicotina	OTC y receta médica	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sarpullido en el lugar donde se coloca el parche</li><li>• Dificultad para dormir (retire el parche cuando se va a dormir para evitar las dificultades para dormir)</li></ul>
Bupropion SR (cápsula de liberación sostenida)	Receta médica	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boca seca</li><li>• Dificultad para dormir (tómela temprano en la mañana o temprano en la tarde para evitar la dificultad para dormir)</li><li>• Si tiene historial de convulsiones o trastornos alimenticios, hable con su médico antes de tomar este medicamento</li></ul>
Vareniclina (pastilla)	Receta médica	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dificultad para dormir</li><li>• Náuseas</li><li>• Si tiene historial de problemas psiquiátricos, hable con su médico antes de tomar este medicamento</li></ul>

La goma de mascar de nicotina, el inhalador, el aerosol nasal, la pastilla y el parche son diferentes tipos de terapia de reemplazo de nicotina. Estos medicamentos funcionan al reducir su antojo por la nicotina y aliviar sus síntomas de abstinencia. Usted empieza a usar el reemplazo de nicotina en su fecha para dejar de fumar.

Bupropion SR (nombre de marca: Zyban) es una pastilla que toma. La pastilla no contiene nicotina. Le ayuda a resistir la necesidad de fumar y reduce los síntomas de abstinencia de nicotina.

Vareniclina (nombre de marca: CHANTIX) es también una pastilla. Disminuye sus antojos por los cigarrillos y hace que el humo sea menos agradable.

Su médico hablará con usted sobre las ventajas y los efectos secundarios de cada medicamento. Él o ella le ayudará a determinar qué medicamento usar y le explicará cómo usarlo.

### Preguntas frecuentes

#### ¿Qué tipo de medicamento debo usar para ayudarme a dejar de fumar?

Cualquiera de estos medicamentos puede ser útil una vez que esté listo para dejar de fumar. Su médico le ayudará a considerar las opciones y decidir cuál medicamento le da la mejor probabilidad de éxito y es más adecuado para usted.

#### ¿Qué concentración es adecuada para mí?

Para un medicamento que usted obtiene con una receta médica, su médico le indicará cuánto usar y con qué frecuencia usarlo. Para los productos de venta libre (OTC) que no requieren una receta médica, debe leer atentamente y seguir las instrucciones en el paquete. También es muy importante que no fume mientras está usando un producto de reemplazo de nicotina.

#### ¿Pagaré mi seguro por mi medicamento?

Las pólizas de seguro varían ampliamente. Deberá consultar la suya para saber si ofrece este beneficio. Si no es así, también puede consultar con las cuentas de ahorro para atención médica, los programas de bienestar del empleado, su línea para dejar de fumar estatal o los programas de asistencia al paciente de la compañía farmacéutica

#### Precauciones especiales

- Mantenga los productos de reemplazo de nicotina y otros medicamentos lejos de los niños y mascotas.
- Hable con su médico antes de usar estos medicamentos si usted:
  - o Está embarazada o tratando de quedar embarazada
  - o Está amamantando
  - o Es menor de 18 años de edad
  - o Fuma menos de 10 cigarrillos al día
  - o Tiene una condición médica

## Paso clave 5: Esté preparado para una recaída o situaciones difíciles

La mayoría de personas que evitan con éxito el uso del tabaco por seis meses, se mantienen libres de tabaco para siempre. Ahora que dejó de fumar, está entrando a un período crítico. La mayoría de recaídas ocurren en los primeros tres meses. En lugar de sentirse demasiado cómodo con lo que ha logrado, siga tomando pasos activos para mantener su progreso. Y recuerde: incluso una sola calada a un cigarrillo puede causar una recaída. ¡No se arriesgue! Por lo general, la necesidad por un cigarrillo pasará en cinco minutos.

Enfoque sus esfuerzos en tratar con sus deseos de fumar. Su meta es reducir o eliminar esos deseos para poder vivir la vida sin cigarrillos.

### Planifique con anticipación los problemas potenciales

Si se siente demasiado confiado por no fumar, podría volverse descuidado. Puede ser que incluso quiera probarse a sí mismo para probar "solo un cigarrillo". No cometa este error. Mantenerse saludable es un asunto demasiado importante para su vida.

Las mayores causas de recaída o "desliz" son el estrés, el exceso de confianza, y el consumo de alcohol en un entorno social. Cuanto más se planifica con antelación para estos problemas potenciales, menos probabilidades tienen de hacer que usted empiece a fumar de nuevo.

### Aumento de peso

La mayoría de personas que dejan de fumar aumentan un poco de peso. Por lo general, es menos de 10 libras. Mantenerse físicamente activo de manera regular puede ayudar. Coma una dieta saludable que incluya frutas frescas y verduras, proteína y cereales y pastas integrales. Trate de evitar alimentos que tienen alto contenido en grasas y azúcares.

Mientras que está dejando de fumar, no trate también de ser estricto con la dieta para controlar su peso. El estrés agregado de una dieta estricta podría hacer más difícil que se mantenga como no fumador. Si está preocupado con el aumento de peso, hable con su médico

### ¿Qué pasa si comete un desliz?

¿Qué debe hacer si tiene un "desliz" y fuma unos pocos cigarrillos? Tiene dos opciones:

1. Empezar a fumar otra vez.
2. Aprender de su experiencia y renovar su compromiso para dejar de fumar.

Obviamente, la opción que es mejor para su salud, es aprender del desliz y seguir tratando de vivir libre de tabaco. Aquí hay algunas cosas que puede hacer para evitar una nueva recaída:

- Admita que tuvo una recaída pero no se trate a usted mismo como un fracasado. En cambio, use esto como una experiencia de aprendizaje. Casi todo ex fumador aprendió de las recaídas y siguió adelante hasta tener éxito.
- Identifique de inmediato el desencadenante que causó su recaída. Prepare un nuevo plan para manejar esta situación la próxima vez que ocurra.
- Háblese de manera positiva. Dígase que ha aprendido algo de la experiencia que hará que sea más fácil mantenerse fuerte la próxima vez que enfrente esta situación.
- Prométase que no volverá a recaer.
- Pida a su familia, amigos y compañeros de trabajo que le apoyen todavía más. Si no se ha unido a un grupo de apoyo, considere encontrar uno para integrarse.

Los estudios han demostrado que incluso si no es capaz de tener éxito en el primer intento, estará más fuerte y mejor preparado la próxima vez que intente dejar de fumar. Conocerá más sobre lo que le ayuda y lo que le causa problemas.

### Renueve su dedicación

- Prémiese por resistir el deseo de fumar.
- Revise con frecuencia sus razones para dejar de fumar.
- Recuérdese a menudo lo bien que lo está haciendo.

# Recordatorios y consejos

## Justo antes de su fecha para dejar de fumar

- Escriba sus razones personales para dejar de fumar. Vea su lista a menudo.
- Lleve un diario de cuándo y por qué fuma.
- Deshágase de todos sus cigarrillos, fósforos, encendedores y ceniceros.
- Diga a sus amigos y familia que va a dejar de fumar y cuál es su fecha para dejar de fumar.
- Hable con su médico sobre el medicamento que piensa usar.
- Suscríbase a SmokefreeTXT (<http://smokefree.gov/smokefreetxt>).
- Practique salir sin cigarrillos a lugares en donde pasa mucho tiempo, como en su casa, vehículo o lugar de trabajo.
- Llame a **1-800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669) para obtener materiales y asesoramiento.

## En su fecha para dejar de fumar

- ¡Deje de fumar!
- Tome sus medicamentos según se los indicaron.
- Pídale apoyo a sus amigos, compañeros de trabajo y a su familia.
- Cambie su rutina diaria.
- Evite las situaciones en las que por lo general fuma.
- Beba mucha agua.
- Manténgase ocupado.
- Haga algo especial para celebrar

## Justo después de dejar de fumar

- Desarrolle un ambiente limpio, fresco y libre de tabaco a su alrededor, en el trabajo y en casa.
- Trate de evitar beber alcohol, café u otras bebidas que relacione con fumar.
- Si extraña la sensación de tener un cigarrillo en la boca, pruebe palitos de zanahoria o apio, palillos de dientes con sabor o una pajilla.
- Mastique chicle sin azúcar o caramelos de menta para ayudar con los antojos.
- Aléjese de las personas que usan tabaco.
- Prémiese por el éxito: 1 hora, 1 día o una semana sin usar tabaco.
- Aumente su actividad física.

# Recursos adicionales

Para obtener más información sobre dejar de usar tabaco

Red nacional de líneas de ayuda para dejar de fumar  
(National Network of Tobacco Cessation Quitlines)  
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

Academia Americana de Médicos de Familia  
(American Academy of Family Physicians (FamilyDoctor.org))  
Adicción al tabaco  
<http://familydoctor.org/familydoctor/en/diseases-conditions/tobacco-addiction.html>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades  
(Centers for Disease Control and Prevention)  
Dejar de fumar  
[www.cdc.gov/tobacco/quit\\_smoking/](http://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/)

Cómo dejar de fumar  
[www.cdc.gov/tobacco/quit\\_smoking/how\\_to\\_quit/](http://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/)

Consejos de ex fumadores  
[www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/](http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/)

Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.  
<http://smokefree.gov/>



(800) QUIT NOW

**ASK AND ACT**  
A TOBACCO CESSATION PROGRAM