

Stop Smoking SF

Guía Para Dejar De Fumar

Esta es una adaptación del documento 'Guía Para Dejar de Fumar' desarrollado por Eliseo J. Pérez-Stable junto con sus colegas, y esta en el dominio público (Institutos Nacionales de la Salud, 2002).
Adaptado Enero 2017, por Angélica Ceja, Instituto para Intervenciones en el Internet para la Salud (*i4Health*), Palo Alto University, Palo Alto, California, 94304.
Sitio Web: <http://i4health.paloalto.edu/>
Correo Electrónico: i4health@paloalto.edu

Temas:

¿Por qué debo dejar de fumar?

- Razones Comunes para Dejar de Fumar
- Consecuencias de Fumar en la Salud
- Razones para Dejar de Fumar Relacionadas con la Salud
- La Salud de los Demás
- Beneficios de Dejar de Fumar
- Razones Económicas para Dejar de Fumar
- Razones Personales para Dejar de Fumar

¿Cómo puedo dejar de fumar?

- Siga un Horario
- Resista las Ansias de Fumar
- Retire las Cosas que le Llevan a Fumar
- Rompa Hábitos Viejos; Cree Hábitos Nuevos – Hábitos Viejos
- Rompa Hábitos Viejos; Cree Hábitos Nuevos – Hábitos Nuevos
- Las Recompensas en su Cerebro
- Actividades Saludables
- El Estado de Ánimo y Fumar
- Consiga Ayuda de los Demás
- Tenga Otros Hábitos Saludables
- Haga un Botiquín de Supervivencia
- Mantenga la Motivación

¿Y si empiezo a fumar de nuevo?

¿Cómo puedo ayudar a alguien dejar de fumar?

¿Por qué debo dejar de fumar?

Revise las razones y consecuencias para dejar de fumar descritas a continuación y cree su propia lista de razones para dejar de fumar. Tener razones personales le ayudara superar los retos de dejar de fumar.

Razones Comunes para Dejar de Fumar:

Escoja razones personales y específicas.

Ejemplo: Si está dejando de fumar para ahorrar dinero, averigüe lo que puede hacer con el dinero que ahorre dentro de un año. Haga que esto sea su meta. Ponga su lista donde la vea todos los días, como el espejo de su baño, el volante de su auto, notas en su teléfono o tableta.

Revise razones Personales para dejar de fumar y razones relacionadas con la Salud y la Economía.

Consecuencias de Fumar en la Salud:

El humo del cigarro contiene más de 4,000 químicos, incluyendo monóxido de carbono, cianuro, formaldehído, nicotina, y plomo. El veneno de los cigarrillos puede causar:

Cáncer de pulmón y otros canceres

Fumar cigarrillos es la causa principal del cáncer del pulmón. También causa cáncer de la boca, esófago, garganta, estomago, páncreas, vejiga, y cervix.

Ataques al corazón

La nicotina que se encuentra en los cigarrillos hace que el corazón trabaje más rápido y causa problemas en su funcionamiento. Los cigarrillos también producen ataques al corazón porque obstruyen las arterias del corazón.

Derrames cerebrales

Las toxinas en los cigarrillos producen derrames cerebrales porque obstruyen las arterias en el cerebro.

Enfisema

Fumar causa enfermedades del pulmón tales como bronquitis crónica y enfisema, las cuales dificultan la respiración y privan al cuerpo de oxígeno.

Úlceras estomacales

La nicotina dificulta la digestión, causando úlceras estomacales y acidez excesiva después de comer.

Osteoporosis o debilidad de los huesos

Los cigarrillos disminuyen la habilidad de los huesos de usar el calcio correctamente, aumentando el riesgo de osteoporosis o debilidad de los huesos. Esto puede resultar en fracturas en personas mayores.

Fertilidad y deseo sexual disminuidos

Los cigarrillos disminuyen la fertilidad y deseo sexual tanto en hombres como en mujeres.

Abortos

Los cigarrillos pueden causar abortos espontáneos en mujeres embarazadas.

Adicción

Los cigarrillos contienen nicotina, la cual es tan adictiva como la heroína o la cocaína.

Problemas dentales

El alquitrán en los cigarrillos mancha los dientes, promueve caries, y produce problemas en las encías que pueden hacer que se caigan los dientes.

Fatiga y Dolores de cabeza

El monóxido de carbono en los cigarrillos resulta en fatiga y dolores de cabeza porque disminuye la cantidad de oxígeno que llega al cerebro.

Razones para dejar de fumar relacionadas con la salud:

La Salud Personal

Mejora su salud inmediatamente. .

Respire mejor: tenga menos congestión nasal y menos resfriados.

Evite las Consecuencias de Fumar en la Salud.

La Salud de los Demás

Bebes que aún no han nacido:

Las mujeres embarazadas que fuman (o que son expuestas al humo del cigarro) tienen un mayor riesgo de tener bebés con defectos físicos y problemas en el habla y el desarrollo intelectual. También pueden tener bebés con bajo peso al nacer, quienes tienden a enfermarse con mayor frecuencia.

Niños:

Los niños que respiran el humo de cigarro se enferman más de neumonía, resfríos, infecciones del oído y enfermedades respiratorias. Aprenden a fumar al ver adultos que fuman y pueden convertirse en fumadores cuando crezcan. Si usted muere joven, dejara a sus hijos y nietos sin su apoyo moral y económico.

Otras personas:

Las personas que viven y trabajan con fumadores tienen un mayor riesgo de tener cáncer de pulmón, ataques al corazón y otras enfermedades.

Fumar puede llevar a discusiones familiares debido a problemas con el humo y la salud. Enfermedades causadas por los cigarrillos no permiten que los fumadores cumplan con sus obligaciones familiares.

Beneficios de Dejar de Fumar:

Los beneficios de dejar de fumar empiezan inmediatamente y siguen mejorando cuanto más tiempo lleve sin fumar.

Dentro de:

20 minutos

La presión sanguínea baja hacia niveles normales; el pulso baja a 5 - 12 latidos por minuto; sus manos y pies se entibian.

- 8 horas

El nivel de oxígeno en su sangre sube y el nivel de monóxido de carbono baja. Desaparece el aliento de fumador.

- 24 horas

Su riesgo de tener un ataque al corazón baja.

- 48 horas

Las puntas de sus nervios empiezan a recuperarse. Su olfato y gusto mejoran.

- 3 días

La nicotina deja su sistema y es más fácil respirar.

- 2 semanas a 3 meses

Su circulación mejora, hacer ejercicio es más fácil y la función de sus pulmones aumenta hasta 30%.

- 1 a 9 meses

Los cilios vuelven a crecer, limpiando sus pulmones y reduciendo infecciones. Tendrá menos tos, congestión, fatiga, y falta de aliento. Tendrá más energía.

- 1 año

Su riesgo de tener un ataque al corazón atribuible al tabaquismo baja por 50%.

- **2 a 3 años**
Su riesgo de tener un ataque al corazón atribuible al tabaquismo desaparece.
- **5 años**
Su riesgo de desarrollar cáncer de boca, garganta, y/o esófago será la mitad de la de un fumador.
- **10 años**
Su riesgo de desarrollar cáncer es casi como si nunca hubiera fumado.

Posible Malestar:

Durante los primeros días de haber dejado de fumar, algunas personas padecen de:

- nervios
- insomnio
- irritabilidad
- baja concentración
- dolores de cabeza
- mareos
- dolores estomacales
- tos
- estreñimiento

Estos problemas son normales ya que su cuerpo se esta librando de la nicotina y otras toxinas. Desaparecerán dentro de pocos días. Solo piense ¡los beneficios a la salud valen la pena!

Razones Económicas para Dejar de Fumar:

Ahorrar dinero: fumar un paquete de cigarros al día puede costarle más de \$1000 por año.

Ahorrar en gastos médicos relacionados con fumar.

Ahorrar en gastos de seguro médico y automovilístico. Evite empezar fuegos en su auto u hogar.

Razones Personales para Dejar de Fumar:

Cuidar a mis seres queridos.

Dar un mejor ejemplo a los demás.

Mejorar las relaciones con mis seres queridos y vivir muchos años para poder apreciarlos.

Mejorar mi apariencia física.

Eliminar el mal aliento; Tener un mejor sabor en la boca; Tener menos arrugas en mi rostro; Eliminar las manchas amarillas en mis dientes y dedos; Evitar quemaduras en mi ropa.

¿Cómo Puedo Dejar de Fumar?

Siga un horario:

Escoja una fecha para Dejar de Fumar.

Dése al menos una semana pero no más de 30 días. Recomendamos que escoja una fecha dentro de una o dos semanas. Tener una fecha fija aumenta su posibilidad de dejar de fumar.

Escoja una fecha con significado para usted.

El inicio o fin de la semana; un día festivo; su cumpleaños o el cumpleaños de un ser querido.

No espere el momento perfecto.

Reduzca su consumo.

Tire sus cigarros y no compre más. Si fuma 20 cigarros o más al día o está muy adicto, trate de llegar a 10 cigarros al día o menos antes de dejar de fumar por completo.

Fume 2 o 3 cigarros menos que el día anterior.

Use el Contador de Cigarros cada vez que fume. Si se le olvida anotar algunos cigarros, puede actualizar su cuenta al final del día e incluso la cuenta del día anterior. Es importante estar atenta a sus comportamientos al fumar si los quiere cambiar, así que trate de mantener una cuenta precisa.

Resista las Ansias de Fumar:

Espere cinco minutos.

Espere cuanto tiempo pueda antes de fumar cuando sienta ansias, pero trate de esperar al menos 5 minutos. Espere más tiempo mediante pasen los días.

No trate de “compensar” al inhalar más profundo o por más tiempo si decide fumar.

Retire las Cosas que le Llevan a Fumar:

Haga que su hogar, auto y los demás lugares que habita sean los de una persona que no fuma.

- Tire sus cigarrillos, ceniceros, encendedores, y cerillos.
- Guarde platos que use como ceniceros. Guarde el cenicero de su auto o úselo para guardar monedas, goma de mascar, o mentas.
- Limpie su hogar, auto y ropa para eliminar el olor del cigarro.

Rompa Hábitos Viejos; Cree Hábitos Nuevos: **Hábitos Viejos:**

Las personas, lugares y situaciones que le facilitan fumar seguirán estando presentes en su vida.

Planee como lidiar con provocaciones: Las personas, lugares, y situaciones que le llevan a fumar pueden provocar que usted fume. ¿Como responderá a cada situación?

Cuando se reúna con fumadores:

- ¿Qué dirá si le ofrecen un cigarro?
- ¿Qué hará si alguien empieza a fumar alrededor de usted?
- ¿Qué dirá si le invitan a lugares donde puede tener un desliz (bares, clubs)?

En lugares donde típicamente fuma: Haga una lista de los lugares donde típicamente fuma.

Consejos:

- Si fuma en el auto, escuche música diferente. Cambie su ruta hacia el trabajo.
- Tome descansos como de costumbre, pero planee tener descansos en los que no pueda fumar. Ejemplo: coma con un amigo quien le apoye.

En situaciones que le tienten: las evitara o se preparará para enfrentarlas?

Prepárese para rechazar una oferta para fumar. Prepare respuestas como:

“Gracias, pero no quiero fumar.”

“Estoy tratando de dejar de fumar.”

“Fumar no me ayuda.”

“Me duele la garganta.”

“Gracias, pero ya no fumo.”

No fume en sus lugares favoritos:

Evite crear nuevas rutinas al fumar. No fume en el mismo lugar por más de 4 o 5 días.

No fume en su hogar.

Si siente ganas de fumar en casa, salga afuera para fumar. Guarde sus ceniceros afuera de su hogar.

Evite lugares donde hay fumadores.

Bares, fiestas, discotecas.

Hábitos Nuevos:

Fumar es físicamente adictivo debido a la nicotina, pero también por todos los hábitos que conlleva.

Mantenga su boca y sus manos ocupadas.

Forme nuevos hábitos con palillos para dientes, mentas, o zanahorias para su boca y un lápiz, una moneda, o un juego digital para sus manos.

Vaya a lugares donde fumar está prohibido:

- El teatro o el cine
- Restaurantes
- Clubs de salud
- Museos
- Autobuses
- Hogares de amigos y familiares que no fuman

- Lugares de adoración

Entreténgase.

Aprenda acerca de la conexión entre fumar y las Recompensas en su Cerebro.

Aprenda a recompensar su cerebro con Actividades más Saludables que fumar.

Las Recompensas en su Cerebro:

Si algo recompensa nuestros cerebros, tendemos a hacerlo repetidamente.

Recompensas No Saludables de la Nicotina:

Fumar es adictivo porque la nicotina recompensa el cerebro al producir sensaciones placenteras y reducir sensaciones desagradables. Estas recompensas son artificiales. No perduran e incluso aumentan los antojos de fumar.

Evitar Actividades Dañinas:

Beber café o tener discusiones sin sentido, por ejemplo, pueden aumentar las posibilidades de fumar o empeorar su estado de ánimo.

Remplace recompensas no saludables:

Las actividades placenteras recompensan su cerebro al emitir químicos naturales. Las recompensas saludables ayudan a remplazar las recompensas de fumar y mejoran su estado de ánimo de una manera natural. Aumente las recompensas saludables con Actividades Saludables.

Actividades Saludables:

Haga una lista personal de actividades saludables. Incluya:

Actividades breves: que sean fácil de hacer durante el día.

Actividades diversas: No se deje aburrir. Muchas personas tiene deslices cuando se sienten aburridas o deprimidas. Las actividades divertidas e interesantes le pueden ayudar a olvidar los cigarros. Consiga que otras personas le ayuden.

Ejemplos:

- Actividades físicas: bailar; caminar; trabajar en el jardín; jugar con los niños; ir a la playa.
- Actividades pasivas: ver una película.
- Actividades tranquilas: meditar, rezar.
- Actividades educacionales o expresivas: leer revistas o libros; tomar fotos.
- Actividades útiles: dar un regalo a alguien.
- Actividades de auto cuidado: escuchar música; tomar un baño largo.
- ¡USTED ESCOGA! Escoja alguna actividad que usted quiera hacer.

Cambie la actividad si siente ganas de fumar.

Las actividades placenteras como las ya mencionadas ayudan a mejorar su estado de ánimo, lo que reduce la posibilidad de que fume. Aprenda más acerca de la conexión entre El Estado de Ánimo y Fumar.

El Estado de Ánimo y Fumar:

Muchos fumadores se auto-medican usando cigarros para mejorar su estado de ánimo o relajarse. Al dejar de fumar, los antojos pueden hacer que una persona se sienta de mal humor. A su vez, hacer cosas que lo pongan de mal humor puede hacer más difícil que deje de fumar porque es tan fácil tener “solo un cigarro” y sentirse mejor. Recuerde, eso es solo temporario y no vale la pena el esfuerzo que ya ha puesto para dejar de fumar.

Este alerta de su estado de ánimo y su comportamiento al fumar.

Pregúntese: ¿Cuándo fumo más? ¿Cuándo mi estado de ánimo está mal o bien? Después de fumar, me siento: ¿Mejor? ¿Qué tanto y por cuánto tiempo? ¿Peor? ¿De qué manera? ¿Siempre lo puedo notar? ¿Hay otras cosas que me hacen sentir mejor que cuando fumo?

Consiga Ayuda de los Demás:

Hable con sus amigos y familiares.

Pídales que lean la sección titulada “¿Cómo puedo ayudar a alguien dejar de fumar?”

Si fuman, pídales que no fumen cuando esté usted cerca y que no le ofrezcan cigarros, **aunque usted los pida**. De otra manera, trate de pasar menos tiempo con ellos durante el próximo mes mientras trata de dejar de fumar.

Hable con personas que han dejado de fumar. Pídales ayuda.

Publique sus intenciones.

Anuncie su intento de dejar de fumar. Actualice su progreso en sitios como Facebook, Twitter, etc.

Hable con su doctor o enfermera.

Ellos pueden apoyarle y darle sugerencias de cómo dejar de fumar.

Consiga ayuda para su adicción a la nicotina.

Si su adicción a la nicotina es muy grande, su doctor puede: sugerir tratamiento de reemplazo de nicotina como parches de nicotina o goma de mascar; otros tratamientos médicos para la adicción a la nicotina; referirlo con otros profesionales. Tenga en mente que no puede fumar si usa algún tipo de reemplazo de nicotina.

Póngase en contacto con un grupo que pueda ayudarle.

En los EEUU puede llamar a : La Asociación Americana del Pulmón (1-800-586-4872), la Sociedad Americana del Cáncer (1-800-227-2345), la Asociación Americana del Corazón (1-800-242-8721), el Departamento de Salud local, o el Servicio de Información del Cáncer (1-800-422-6237).

Tenga Otros Hábitos Saludables:

Algunas veces las personas suben de peso cuando dejan de fumar porque su apetito aumenta y la comida sabe mejor.

Usted puede controlar su peso si:

Evita comida grasosa y dulces

Reduzca o elimine el azúcar, los dulces, los postres, comida frita, la manteca, y la grasa. Quíteles el pellejo a los pollos antes de cocinarlos.

Coma comida saludable

Los vegetales, frutas, frijoles, lentejas, papas, avenas y pan integral *con moderación* ayudan a controlar el peso.

Haga más ejercicio

Camine más. Maneje menos. Haga deporte. Estacionese lejos de su destino.

Tome las escaleras, no el elevador.

Beba muchos líquidos. Ocho tazas de agua de ocho onzas (2 litros en total) son típicamente recomendados. Sin embargo, beber agua en exceso puede afectar su salud negativamente.

Descanse

Tome una siesta. Vaya a la cama temprano.

Evite la cafeína y el alcohol.

Pueden provocarle las ansias de fumar.

Haga un Botiquín de Supervivencia:

Incluya:

Goma de mascar/Mentas

Zanahorias y apio

Tés, paquetes de chocolate caliente

Algo para mascar como palillos

Una nota de apoyo de un ser querido

Su lista de razones para dejar de fumar

Un juguete que pueda apretar como una “bola de tensión” o una piedra lisa

Una foto o una descripción de una recompensa para dejar de fumar

Mantenga la Motivación

Piense positivamente.

Si le dan ansias de fumar, piense “¿Qué pasará si no fumo en este momento?

“No voy a morir.”

O

“Nada malo va a pasar. Estas ansias son incómodas, pero pasarán.”

O

“Estas ansias son incómodas, pero NO NECESITO fumar.”

Siga sus propios consejos.

Imagínese dándoles consejos a sus hijos para que dejen de fumar. Siga los consejos que les daría.

Note los efectos negativos.

Note los efectos negativos de fumar que ha aprendido a ignorar, como la irritación en su garganta, ojos y pulmones. Puede que fumar no sea tan placentero como pensaba.

Coleccione las colillas de los cigarrillos en una jarra.

Ponga cigarrillos y las colillas de los cigarrillos en una botella. Agregue agua y cúbrala. Para resistir las ansias de fumar, huelga el olor del veneno del cigarrillo en la botella que inhala cada vez que fuma.

*Revise los efectos negativos del fumar en la salud y **sus razones para dejar de fumar.***

¿Y si empiezo a fumar de nuevo?

Póngale atención a su desliz.

¿Qué paso? ¿Dónde estaba? ¿Cómo debe evitar esa situación o prepararse para ella?

No piense que ha fallado.

Muchas personas tienen deslices antes de dejar de fumar por completo. Las cosas difíciles toman varios intentos. Piense en las cosas difíciles que ha superado en el pasado.

Tenga cuidado con sus pensamientos.

Pueden interferir con su objetivo de dejar de fumar. No se enfoque en lo difícil que es dejar de fumar. Intente pensar:

“Es difícil, pero no imposible.”

“¡Soy capaz de dejar de fumar!”

Si empieza a pensar que va a morir de igual manera, piense:

“Probablemente no será hoy y sin los cigarrillos puedo vivir los años que me toquen felizmente y con salud.”

Practique nuevas técnicas para dejar de fumar.

Lea esta guía de nuevo. Intente usar técnicas que no usó antes. Las más técnicas que intente, lo más fácil que será dejar de fumar.

No posponga el próximo intento.

¡Dejar de fumar algunos días es un gran logro! Aunque tenga problemas ahora, **nunca habrá un tiempo perfecto para dejar de fumar.**

¿Cómo puedo ayudar a alguien dejar de fumar?

Pregúnteles como se sienten. Muestre interés en su bien-estar.

Pregúnteles acerca de sus razones para dejar de fumar.

Es importante que tengan sus propias razones para dejar de fumar. Ayúdeles con algunas razones comunes mencionadas en esta guía.

Sugiera no fumar en el hogar.

El fumar afecta a los demás. Pídales que protejan a las personas en sus vidas al NO fumar dentro del hogar.

Ayúdeles a romper la rutina.

Los fumadores necesitan actividades placenteras para reemplazar su rutina de fumar. Sugiera ir a ver un espectáculo o jugar con los niños. Haga algo especial, como preparar su platillo favorito.

No los regañe.

Felicíteles y apóyeles en sus esfuerzos.

Ayúdeles a evitar el alcohol.

El alcohol puede causar ansias de fumar y recordarles a algunas personas de fumar. Ayúdeles a evitar el alcohol durante las primeras semanas después de dejar de fumar.

Apóyelos aunque tengan un desliz.

Casi todos los ex-fumadores tratan de dejar de fumar más de una vez. Con cada intento, aprenden donde y cuando las ansias de fumar son difíciles de controlar.