

Instituto Nacional del Cáncer



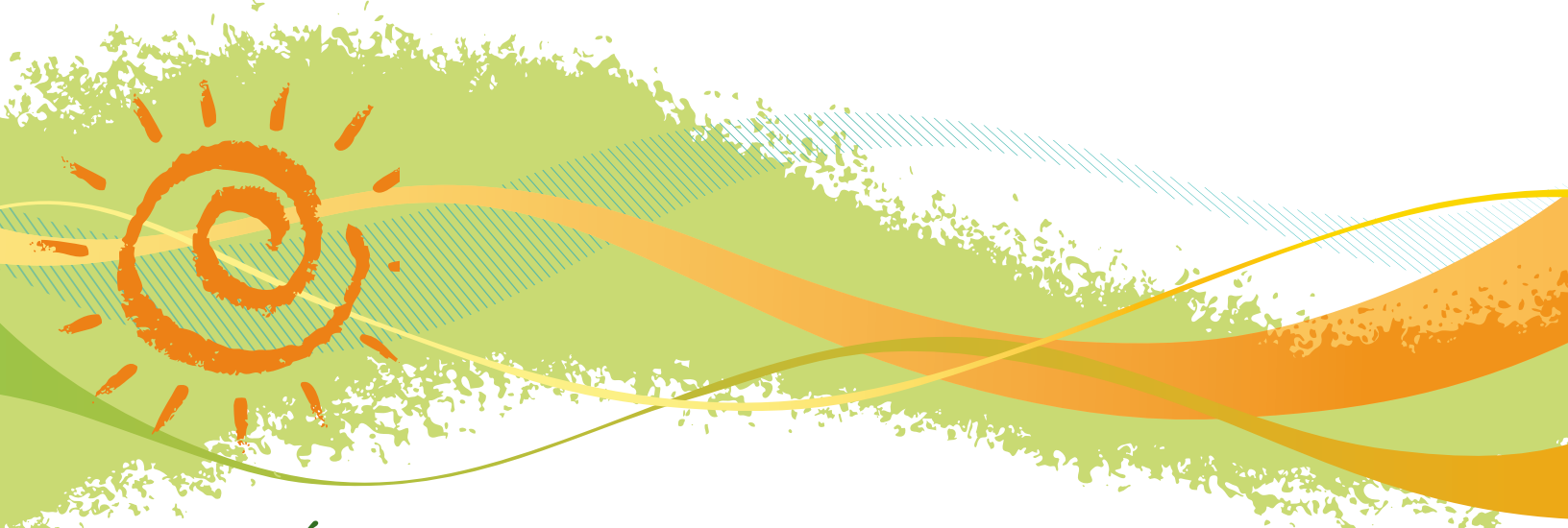
Guía: Viva de forma más
saludable para usted y
su familia

Institutos
Nacionales de la
Salud

DEPARTAMENTO
DE SALUD Y
SERVICIOS
HUMANOS DE LOS
EE. UU.



Deje de fumar hoy mismo.



Índice

Introducción a la Guía	1
¿Por qué es difícil dejar de fumar?	2
¿Cuál es mi nivel de dependencia a la nicotina?	3
¿Qué tan peligroso es fumar?	5
¿Cuáles son los beneficios de dejar de fumar para mí y para mis seres queridos? ...	9
¿Cuándo debo dejar de fumar?	11
¿Cómo puedo dejar de fumar?	12
¿Qué opciones tengo para dejar de fumar?	15
¿Cómo me enfrento a los desafíos?	19
¿Quién puede ayudarme a dejar de fumar?	22
Mi planilla de abandono del cigarrillo	24
Ya tomé la gran decisión, ¿y ahora qué?	25
Enfóquese en un estilo de vida nuevo y saludable	27
¿Qué debo hacer cuando realmente deseo fumar un cigarrillo?	30
Fumé un cigarrillo, ¿y ahora qué?	31
Dejar de fumar para siempre, ¡Hágalo!	33
Para más información	34
Mi diario de abandono del cigarrillo	35
Mis notas	36
Recursos consultados	37





Introducción a la Guía



De parte de todos nosotros en el Instituto Nacional del Cáncer: ¡Felicidades! Usted tomó el primer paso para dejar de fumar.

Nosotros escribimos esta guía con la ayuda de ex fumadores y expertos. La información puede ayudarle a prepararse para dejar de fumar, o puede usarla para ayudar a un ser querido a prepararse para dejar de fumar.

Dejar de fumar para siempre se puede lograr, aunque no haya funcionado antes. Como la mayoría de los ex fumadores, usted puede hacer varios intentos de dejar de fumar antes de lograrlo. Cuando deje de fumar, inmediatamente notará los beneficios. También eliminará la exposición al humo de segunda mano de sus seres queridos, y así reducirá el riesgo de enfermedades causadas por su adicción al consumo de cigarrillos. Usted PUEDE crear un ambiente más saludable y feliz para usted y sus seres queridos.

Esta guía contiene muchos consejos —escoja lo que mejor funcione para usted. No tenga miedo de combinar o cambiar estrategias para dejar de fumar. Recompénsese cuando logre metas importantes. Cuando dejar de fumar se hace difícil, esta guía también describe cómo sobrellevar los problemas. Estar preparado puede ayudarlo en los momentos difíciles.

Sea optimista. Siga intentando. Use los conocimientos aprendidos en cada paso del camino hasta dejar de fumar para siempre. Pronto podrá disfrutar de los beneficios de vivir una vida libre de humo.

Puede descargar la Guía en forma gratuita de smokefree.gov.

El Instituto Nacional del Cáncer (NCI por sus siglas en inglés) forma parte de los Institutos Nacionales de la Salud, una de las 11 agencias del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. El NCI es la agencia principal del gobierno de los EE. UU. para la investigación y el estudio del cáncer.





PARA TENER EN CUENTA

Su cuerpo recibe otras sustancias además de nicotina cuando fuma.

El humo del cigarrillo contiene más de 4.000 químicos. Algunos de estos químicos también se encuentran en el barniz de la madera, el insecticida DDT, veneno para ratas, y quitaesmalte.

Las cenizas, alquitrán, gases, y otros venenos—como el arsénico—que contienen los cigarrillos, dañan su cuerpo con el tiempo. Dañan su corazón y pulmones. También afectan el sentido del gusto y el olfato y dificultan la lucha contra infecciones.

¿Por qué es difícil dejar de fumar?

Muchos ex fumadores dicen que dejar de fumar fue lo más difícil que han hecho.

Dejar de fumar es difícil porque su cuerpo se ha hecho adicto a la nicotina que contienen los cigarrillos. La nicotina lo hace sentir calmado y satisfecho, y a la vez atento y enfocado. Pero, cuanto más fuma más nicotina necesitará para sentirse bien. Pronto, no se sentirá “normal” sin nicotina. ¿Se siente enganchado? Eso es la adicción a la nicotina.

Fumar es una gran parte de su vida. Puede que disfrute sostener un cigarrillo e inhalarlo. Puede que fume cuando está estresado, aburrido, o enojado. Puede que encienda un cigarrillo cuando toma café o alcohol, al hablar por teléfono, mientras conduce, o cuando está con otras personas que fuman. Después de meses y años, fumar forma parte de su rutina diaria. Puede que encienda un cigarrillo sin siquiera pensarlo.

Dejar de fumar no es fácil. Puede que intente dejar de fumar varias veces antes de lograrlo finalmente. Pero aprenderá algo cada vez que intente. Se requiere fuerza de voluntad y fortaleza para vencer su adicción a la nicotina. Recuerde que millones de personas han dejado de fumar definitivamente. Usted puede ser una de ellas.

El solo hecho de pensar en dejar de fumar puede ponerlo ansioso. Pero sus posibilidades aumentan si se prepara para ello. Dejar de fumar funciona mejor cuando usted está preparado.

Liberarse de la adicción a la nicotina lleva tiempo. Dejar de fumar para siempre puede tomarle más de un intento. No se dé por vencido. Se *sentirá* bien otra vez.



¿Cuál es mi nivel de dependencia a la nicotina?

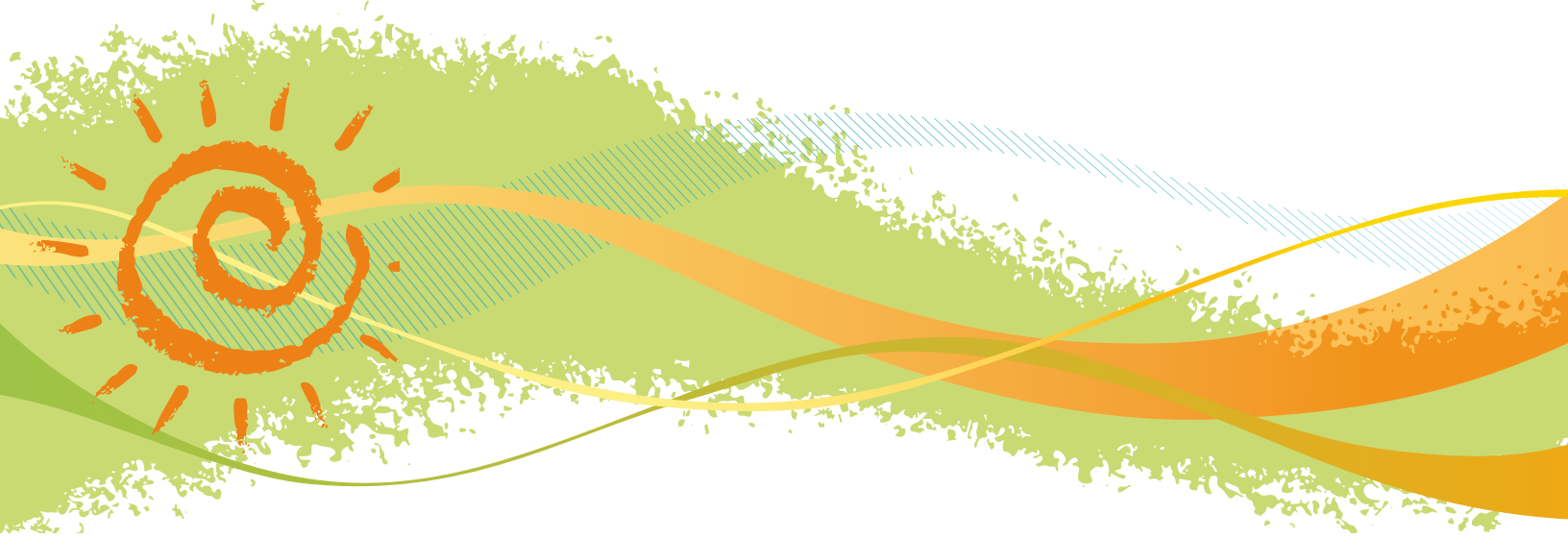
El primer paso para dejar de fumar es determinar su dependencia a la nicotina. Entre más dependa de la nicotina, hay más probabilidades de que usted necesite ayuda extra, como un programa para dejar de fumar o medicamentos para cortar la adicción a la nicotina.

- **Conozca su nivel de su adicción a la nicotina**

Haga un examen de adicción a la nicotina:

		Puntos	Sus puntos
¿Cuánto tiempo transcurre entre que se levanta y fuma el primer cigarrillo?	Menos de 5 minutos	3	
	6–30 minutos	2	
	31–60 minutos	1	
	Más de 1 hora	0	
¿Fuma con más frecuencia durante las primeras horas después de levantarse que durante el resto del día?	Sí	1	
	No	0	
¿Le resulta difícil no fumar?	Sí	1	
	No	0	
¿Qué cigarrillo detestaría más tener que dejar?	El primero de la mañana	1	
	Cualquier otro	0	
¿Cuántos cigarrillos fuma al día?	10 o menos	0	
	11–20	1	
	21–30	2	
	31 o más	3	
¿Fuma cuando está tan enfermo que tiene que quedarse en cama?	Sí	1	
	No	0	

Su puntaje _____



- **Entienda lo que significa su resultado**

Su resultado lo ayudará a entender cómo el fumar afecta su estilo de vida. Mientras más alto sea su puntaje, mayor será su dependencia a la nicotina de los cigarrillos. Si calificó aunque sea un punto, usted puede ser dependiente a la nicotina. Recuerde que sin importar su puntaje, tendrá que trabajar duro para dejar de fumar. Dejar de fumar requerirá mucha paciencia y perseverancia, pero cuando haya dejado de fumar para siempre usted se librará de su dependencia a la nicotina de los cigarrillos. Usted será quien controle su vida, no la nicotina. Y usted y sus seres queridos tendrán una vida más feliz y saludable.

¿Qué tan peligroso es fumar?

El consumo de tabaco en los Estados Unidos causa más de 440,000 muertes por año. De esas muertes, 170,000 son a causa del cáncer. Aproximadamente, el 15% de hispanoamericanos son fumadores habituales y el 30% de hispanos entre 18 y 25 años de edad fuman cigarrillos. Aunque las mujeres hispanas fuman menos que los hombres hispanos, más de la mitad de las mujeres hispanas que comienzan a fumar se convierten en fumadoras habituales.

• Conozca los riesgos para su salud

Fumar causa 87% de las muertes por cáncer pulmonar. La enfermedad cardíaca coronaria es uno de los factores de riesgo de fumar y es la causa principal de muerte entre los hispanos.

A continuación figura una lista de enfermedades que son causadas por el consumo de cigarrillos:

- Cáncer Pulmonar
- Accidente Cerebrovascular
- Cáncer Cervical y de vejiga
- Leucemia mieloide aguda
- Cáncer de estómago, riñón y páncreas
- Cáncer de esófago, laringe, garganta y oral
- Enfermedad cardíaca
- Enfisema

¿Usted piensa que se necesitan años de fumar para desarrollar estas enfermedades? ¿No le preocupa el futuro porque solo piensa en el día a día? Fumar también produce impactos destructivos para su salud *ahora*.

¿Sufre de:

- falta de aire,
- tos frecuente,
- resfriados frecuentes,
- bronquitis o
- asma?

Si respondió que "sí", puede estar experimentando los efectos negativos de fumar a la salud y síntomas tempranos de enfermedades. También podría estar empeorando una enfermedad, como la diabetes, que puede ser más controlable si usted no fuera fumador.

PARA TENER EN CUENTA

Fumar puede causar:

- Impotencia
- Dificultades de curación después de una herida o cirugía
- Dificultades para concebir
- Disminución de la visión nocturna



PARA TENER EN CUENTA

- El 60% de todos los niños entre 3 y 11 años de edad respiran humo de segunda mano.
- Hasta 1,000,000 de niños con asma sufren más porque respiran humo de segunda mano.

• **Conozca los riesgos para la salud de sus seres queridos**

Incluso una pequeña cantidad de humo de segunda mano es peligrosa para las personas de su alrededor. El humo de segunda mano contiene más de 50 químicos tóxicos que causan cáncer. Más de 126 millones de personas que viven en los Estados Unidos están expuestas al humo de segunda mano que produce enfermedades múltiples, incluyendo aproximadamente 3.000 muertes anuales por cáncer de pulmón en personas que no fuman.

Al dejar de fumar, está dando un buen ejemplo. Usted está enseñando a otras personas, especialmente los niños, que una vida sin cigarrillos es una vida más larga, más saludable, y más feliz.

Los niños que respiran humo de segunda mano pueden:

- **Ê** tener problemas respiratorios, como asma,
- tener más infecciones de oído, y
- desarrollar más infecciones pulmonares, como neumonía.

Las mujeres embarazadas que respiran humo de segunda mano pueden:

- dar a luz a bebés de peso bajo, o
- tener bebés con mayores probabilidades de morir como consecuencia del síndrome de muerte súbita infantil.

Las personas no fumadoras que respiran humo de segunda mano pueden:

- **Ê** desarrollar cáncer o enfermedad cardíaca,
- **Ê** tener problemas respiratorios,
- resfriarse y engriparse con mayor facilidad, y
- morir más jóvenes que las personas que no respiran humo de segunda mano.



• Sepa cómo fumar afecta su apariencia

Además de las consecuencias destructivas que el consumo de cigarrillos causa para su salud, también afecta su apariencia física. Fumar acelera la pérdida de cabello en hombres y mujeres y afecta el órgano más grande del cuerpo —la piel. Fumar impide que la piel reciba cantidades normales de oxígeno. A causa de esto la piel empieza a perder firmeza y se torna descolorida.

Si usted fuma, desarrollará arrugas alrededor de los ojos y la boca, lo que hará que usted luzca como una persona mucho mayor. El humo del cigarrillo mancha los dedos, las uñas, y los dientes, y hace que el esmalte dental se ponga amarillo. Fumar también produce mal aliento, que es notado por las demás personas.

• Sepa cómo puede revertir el daño que causa el fumar

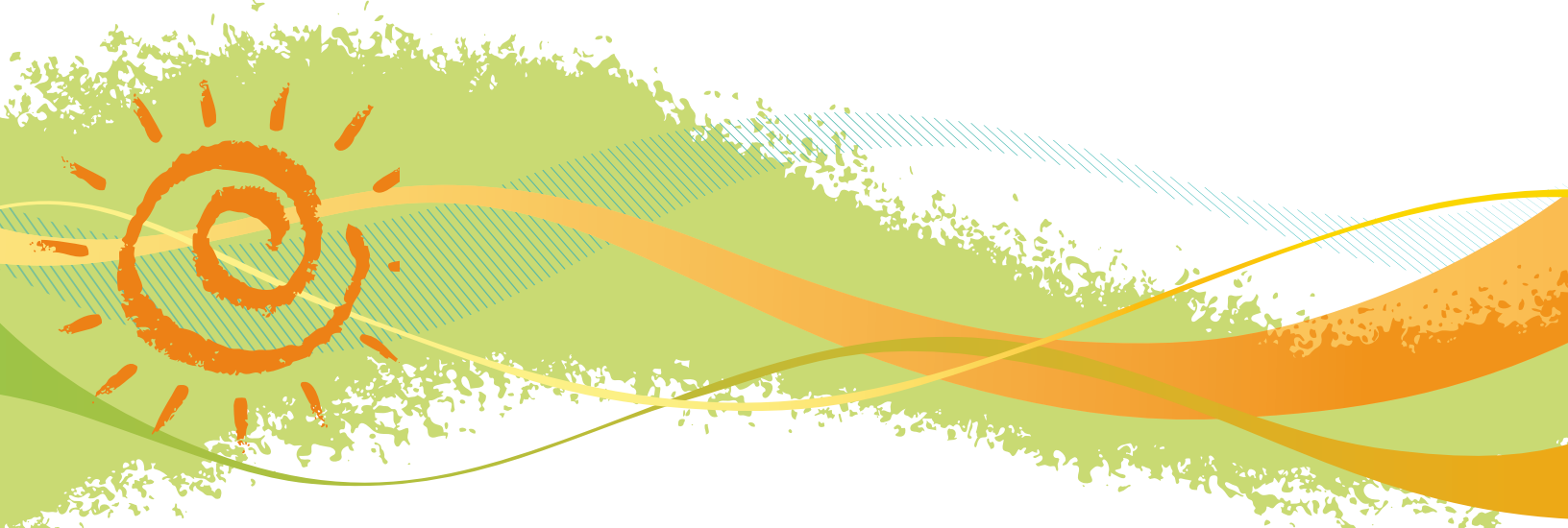
Usted observará cambios drásticos el momento que deje de fumar. 20 minutos después de dejar de fumar el último cigarrillo, su cuerpo comenzará a hacer cambios saludables que continuarán por años.

Usted sumará días y años más saludables a su vida y a la vida de sus seres queridos, tiempo que podrán pasar juntos.

También mejorará su apariencia física. Su piel empezará a recibir cantidades normales de oxígeno, y como resultado, tendrá un mejor cutis y desacelerará el proceso de envejecimiento de su piel. Desaparecerán las manchas de sus dedos y notará que las manchas de sus dientes comienzan a disminuir.



*Usted también
mejorará su
apariencia física.*



¡Póngase a prueba!

1. ¿Cuáles son algunos de los beneficios para la salud que genera el abandono del cigarrillo?

2. ¿Cómo afecta el fumar la salud de sus seres queridos?



Usted observará cambios drásticos el momento que deje de fumar.

¿Cuáles son los beneficios de dejar de fumar para mí y para mis seres queridos?

• Beneficios para su salud

20 minutos después de dejar de fumar

Baja la frecuencia cardiaca.

12 horas después de dejar de fumar

El nivel de monóxido de carbono de la sangre regresa al nivel normal.

Entre 2 semanas y 3 meses después de dejar de fumar

El riesgo de ataque cardiaco baja. La función pulmonar comienza a mejorar.

Entre 1 y 9 meses después de dejar de fumar

Disminuye la tos y falta de aire.

1 año después de dejar de fumar

El riesgo de padecer una enfermedad cardiaca coronaria es la mitad que el de un fumador.

5 años después de dejar de fumar

Usted comienza a reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular hasta llegar al riesgo de una persona no fumadora.

10 años después de dejar de fumar

El índice de mortalidad por cáncer pulmonar es aproximadamente la mitad del índice de una persona fumadora.

15 años después de dejar fumar

El riesgo de enfermedad cardiaca coronaria llega al nivel del de una persona no fumadora.

PARA TENER EN CUENTA

Piense en las ventajas monetarias que lo motivan a dejar de fumar:

Si usted no compra cigarrillos, tendrá más dinero para gastar. Por ejemplo, si fuma un paquete por día:*

Después de...	Usted habrá ahorrado
1 día	\$5,50
1 semana	\$38,50
1 mes	\$165,00
1 año	\$2.007,50
10 años	\$20.075,00
20 años	\$40.150,00

*Los precios se basan en un promedio de \$5,50 por paquete de cigarrillos. El costo de un paquete puede variar, según el lugar donde se compre.

PARA TENER EN CUENTA

El embarazo y fumar no es buena combinación.

Si usted está embarazada o piensa tener un bebé, éste es el mejor momento para dejar de fumar. Las mujeres que fuman tienen más dificultades para embarazarse. Si se embarazan, corren el riesgo de perder el bebé o tener un bebé muerto al nacer.

Los bebés que nacen de mamás que fuman:

- pueden ser más pequeños que lo normal al nacer,
- tienen mayores posibilidades de morir por el síndrome de muerte súbita infantil,
- o, pueden ser más malhumorados, inquietos, y enfermarse más seguido y/o,
- tienen más probabilidades de tener problemas de aprendizaje al desarrollarse.

Las buenas noticias son que dejar de fumar puede ayudarle a tener un embarazo y un bebé más feliz y saludable.



Beneficios para sus seres queridos

Cuando usted deja de fumar, protege a su familia contra los efectos negativos para la salud que causa el humo de segunda mano. Quizá usted no lo sepa, pero cuando fuma, usted y las cosas a su alrededor comienzan a oler mal.

Cuando usted deja de fumar, elimina el mal olor de las colillas de cigarrillos y las cenizas que se juntan en la casa, en su ropa, cabello, incluso en los juguetes de sus niños después de fumar un cigarrillo.

Al dejar de fumar, beneficia a sus seres queridos porque:

- Reducirá el riesgo de que sus seres queridos desarrollen cáncer en el futuro.
- Reducirá el riesgo de que sus seres queridos sufran un ataque cardíaco por respirar su humo de segunda mano.
- Protegerá a sus seres queridos de desarrollar problemas respiratorios, como asma, bronquitis, y neumonía.
- Sus hijos experimentarán menos infecciones de oído, dolores de cabeza, irritación de ojos, y problemas nasales.
- Su bebé estará menos irritable.
- Sus hijos y su esposo/a visitarán al médico con menos frecuencia y no necesitarán tomar medicamentos por enfermedades tan a menudo. Sus gastos médicos disminuirán.
- Su hogar estará más limpio.

¿Cuándo debo dejar de fumar?

Encontrar el momento para dejar de fumar no es fácil. Cualquier momento puede ser oportuno para dejar de fumar cuando está listo para intentarlo.

A algunos fumadores les gusta elegir un día significativo para ellos, tales como:

- Un cumpleaños o aniversario de boda
- El primer día de vacaciones
- Año Nuevo (1 de enero)
- Día Mundial Sin Tabaco (31 de mayo)
- Pascua (abril)
- El Día del Niño (30 de abril)
- El Great American Smokeout (tercer jueves de noviembre)

No tiene que ser un día especial para dejar de fumar. Para muchas personas, hoy es el día. Usted puede elegir cualquier día para dejar de fumar. Pero cuanto antes, mejor. Cuando esté listo para tomar el primer paso para dejar de fumar, tómelo.

Mi día para dejar de fumar es _____



No espere para dejar de fumar.

PARA TENER EN CUENTA

Para algunos fumadores es difícil dejar de fumar en ciertos momentos — después de un mal día o una pérdida personal, durante una crisis, o en un tiempo estresante, como un divorcio. Analice cómo usted ve esos momentos de su vida.

¿Puede darse el lujo de esperar para poner una fecha para dejar de fumar?



¿Cómo puedo dejar de fumar?

Decida que en verdad quiere dejar de fumar y prométase a usted mismo y a sus seres queridos que lo hará. Tiene muchas razones para dejar de fumar. Pero todos los días habrá veces en que usted no se sentirá con ganas de dejar de fumar. Querrá romper la promesa. Querrá ceder al deseo de fumar. Está bien sentirse así. Recuerde que tendrá que seguir adelante de todos modos. Hay formas de empezar a dejar de fumar que lo prepararán para los momentos difíciles.

• Haga una lista de los motivos para dejar de fumar

Le ayudará a recordar por qué quiere dejar de fumar. Marque los motivos que son importantes para usted:

- Reduciré el riesgo de cáncer.
- Dejaré de exponer a mi familia y amigos al humo de segunda mano.
- Reduciré el riesgo de ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.
- Toseré menos y respiraré mejor.
- Reduciré el riesgo de enfisema y bronquitis crónica.
- Reduciré el riesgo de desarrollar cataratas.
- Mi cuerpo comenzará a sanar inmediatamente.
- Reduciré el riesgo de tener problemas de fertilidad.
- Si estoy embarazada, reduciré el riesgo de tener un bebé prematuro o de peso bajo.
- Seré más atractivo/a físicamente y evitaré el desarrollo de arrugas prematuras.
- Tendré más energía y enfoque.
- Me sentiré en mejor estado físico.
- Tendré dientes más blancos y encías más saludables.
- Tendré más dinero para gastar.



- Me sentiré con mayor control de mi vida.
- Tendré más tiempo al no hacer pausas para fumar, comprar cigarrillos, o buscar un encendedor.
- Seré un mejor ejemplo para otras personas, en especial para mis hijos.
- Estaré orgulloso/a de mí mismo.
- Haré que mi familia, amigos, y compañeros de trabajo estén orgullosos de mí.

Escriba sus propios motivos:

- _____.
- _____.
- _____.

• Conozca sus disparadores

Los disparadores —personas, lugares, actividades, y sentimientos que asocia con fumar— hacen que quiera fumar. Sus disparadores pueden ser escuchar los sonidos de una fiesta, terminar una tarea, u oler el café. Cualesquiera que sean sus disparadores, harán que sienta el deseo de fumar.

Si conoce sus disparadores, tiene una ventaja inicial para buscar formas de lidiar con situaciones que le tientan a fumar o cómo evitarlas totalmente.

Piense en qué puede tentarlo a fumar. Marque los disparadores que aplican para usted. Muchos fumadores descubren que todos estos disparadores les hacen desear fumar. Usted a lo mejor solo marca algunos. El punto es reconocer todas situaciones que generan las ansias de fumar un cigarrillo.

PARA TENER EN CUENTA

Mantenga su lista donde pueda verla seguido.

Quando intente agarrar un cigarrillo, busque su lista de motivos para dejar de fumar. Comparta su lista con familiares y amigos. Estos motivos le recordarán porque quiere dejar de fumar.

Algunos lugares buenos para tener su lista son:

- donde guarda los cigarrillos,
- en su billetera o cartera,
- en su cocina, y
- en su automóvil.





PARA TENER EN CUENTA

Elimine los cigarrillos y otros productos de tabaco de su casa, automóvil y área de trabajo.

Deshacerse de las cosas que le recuerdan al cigarrillo lo ayudará a prepararse para dejar de fumar. Usted debe:

- Tirar todas sus provisiones de tabaco (cigarrillos, encendedores, fósforos, y ceniceros). No se olvide de buscar en sus cajones, abrigos, y bolsos.
- Limpie y ventile su casa, automóvil, y lugar de trabajo. Por ejemplo, limpie sus cortinas, alfombras, y ropa.
- Hágase una limpieza dental y elimine las manchas de nicotina.

No guarde un paquete "por si las dudas"! Guardar un paquete solo solo le facilita empezar a fumar otra vez.

¿Qué le dispara las ganas de fumar?

- Despertar en la mañana
- Tomar café, té, o alcohol
- Oler un cigarrillo
- Estar con otras personas que fuman
- Ver a otra persona fumar
- Tomar un descanso
- Hablar por teléfono
- Revisar el correo electrónico
- Navegar por Internet
- Ver televisión
- Conducir un automóvil
- Viajar como pasajero
- Después de comer
- Después de terminar un trabajo
- Sentirse estresado
- Sentirse solo o deprimido
- Estar o sentirse menos tolerante
- Sentirse aburrido
- Sentirse enojado, irritable, o impaciente
- Otro _____



¿Qué opciones tengo para dejar de fumar?

Dejar de fumar es difícil. El éxito depende en parte de qué tanto depende de la nicotina. Siempre es buena idea hablar de su plan para dejar de fumar con su médico o un profesional de salud.

Muchas personas no están preparadas cuando las rutinas de consumo de tabaco y los síntomas de abstinencia desencadenan ganas intensas de fumar. Un plan puede ayudarlo a estar preparado. Con muchos métodos de donde elegir para dejar de fumar, tenga en cuenta que no hay una única manera que funcione para todos. Un plan podría ser tan simple como leer este folleto e intentar las ideas que contiene. Intente más de un método para ayudarlo a dejar de fumar para siempre.

Marque las opciones que usted quiere intentar.

Medicamentos

La Administración de Alimentos y Drogas (FDA por sus siglas en inglés) ha aprobado productos para dejar de fumar con y sin nicotina para reducir los síntomas de abstinencia y el deseo de fumar. Los estudios indican que estos medicamentos pueden duplicar o triplicar las probabilidades de dejar de fumar para siempre, en comparación con intentar dejar de fumar sin ellos. Usted obtendrá el máximo beneficio de estos medicamentos si sigue las instrucciones al pie de la letra. No debe usar productos que no hayan sido probados y aprobados por la FDA.

Medicamentos de venta libre

Los productos de terapia de reemplazo de la nicotina —pastillas, chicles, o parches— contienen pequeñas cantidades de nicotina, pero sin los otros cientos de químicos peligrosos que se encuentran en los cigarrillos y a un nivel mucho más bajo. Estos productos le ayudarán a satisfacer su deseo de nicotina y calmarán sus síntomas de abstinencia, si los tiene. Puede comprarlos en su farmacia local o en su tienda de mercado, y están disponibles en algunas clínicas de salud locales.



PARA TENER EN CUENTA

Los medicamentos solos no pueden hacer todo el trabajo. Pueden ayudar con la ansiedad y los síntomas de abstinencia pero no pueden impedir completamente todos los síntomas. Aunque use medicamentos para ayudarlo a dejar de fumar, todavía será difícil dejar el cigarrillo.

A muchas personas les sirve combinar medicamentos con estrategias de comportamiento. Por ejemplo, usted puede tener bocadillos saludables a mano para vencer la ansiedad, limitar el tiempo con fumadores, e inscribirse en un programa para dejar de fumar. No olvide que el apoyo de sus seres queridos es fundamental para que tenga éxito en dejar de fumar.

Medicamentos de venta con receta

Su médico o profesional de la salud puede prescribirle medicamentos para ayudarlo a dejar de fumar. Algunos —inhaladores y aerosoles nasales— actúan como la terapia de reemplazo de nicotina sin receta médica. Otros medicamentos no contienen nicotina y funcionan de diferentes formas para ayudarlo a reducir la ansiedad por fumar. Hable con su médico sobre qué medicamentos serían mejor para usted.

Apoyo de familiares y amigos

Pedir ayuda puede ser difícil. Pero pedir ayuda a sus familiares y amigos mientras intenta dejar de fumar no es una señal de debilidad. Puede necesitar valor para pedir ayuda, pero se sorprenderá al ver qué tan dispuestos están sus seres queridos a ayudarlo a empezar una vida más saludable. Los estudios indican que las personas que reciben apoyo de sus seres queridos además de la terapia de reemplazo de la nicotina tienen porcentajes de éxito más altos.

Asesoramiento y grupos de apoyo

Muchos fumadores dejan de fumar con el apoyo obtenido de asesoría individual o tratamiento de grupo. Usted puede combinar estas terapias con medicamentos de prescripción o de venta sin receta. El asesoramiento puede ayudarlo a identificar y sobrellevar situaciones que disparan las ansias de fumar. Los estudios indican que las tasas de éxito de todos los métodos para dejar de fumar son más altas cuando se combinan con un programa de apoyo que proporciona ánimo a través de reuniones individuales, grupales o, líneas de ayuda que son programadas regularmente. Comuníquese con su centro de salud local o un hospital sobre los programas de asesoramiento en su área.



Llame a una línea de ayuda

Las líneas de ayuda son programas de asesoramiento GRATUITOS, anónimos, telefónicos que están disponibles a nivel nacional. Estos programas han ayudado a más de 3 millones de fumadores. Cuando llama a una línea de ayuda usted será conectado con un consejero capacitado que puede ayudarle a desarrollar una estrategia para dejar de fumar y quedarse en el programa que eligió. El asesor frecuentemente ofrece materiales que pueden aumentar sus posibilidades de dejar de fumar.

Puede llamar a la línea de ayuda del Instituto Nacional del Cáncer al 1-877-44U-Quit (1-877-448-7848) de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. hora del Este.

También puede llamar a la línea de ayuda Nacional al 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669) que le conectará con recursos gratuitos sobre dejar de fumar, e información sobre asesoramiento en su estado.

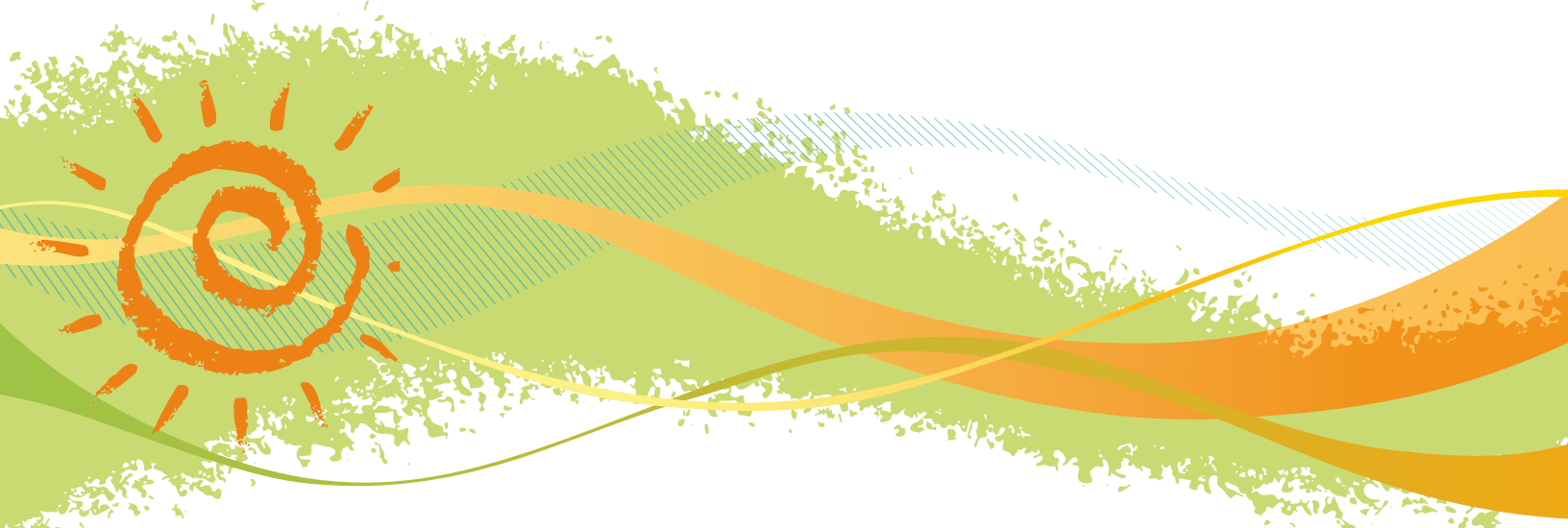
Las dos líneas brindan asistencia tanto en español como en inglés en todos los Estados Unidos.

Deje de fumar tan solo con fuerza de voluntad

Necesitará fuerza de voluntad para dejar de fumar, sin importar que otro método o métodos que elija. Pero para algunos fumadores, dejar de fumar usando solamente su fuerza de voluntad parece ser la manera más fácil: simplemente deje de fumar y dígame a sí mismo que nunca más volverá a encender un cigarrillo. Esto funciona para algunos fumadores pero no para muchos. Menos del 5% de los fumadores pueden dejar de fumar de esta manera.

PARA TENER EN CUENTA

Visite smokefree.gov y consulte nuestras herramientas interactivas para dejar de fumar, como pruebas rápidas, y chats en vivo con expertos. Hasta puede descargar o pedir copias adicionales de la Guía sin costo alguno. Algunos usuarios de smartphones pueden descargar de forma gratuita QuitGuide, nuestra aplicación para dejar de fumar. Si elige otra aplicación para dejar de fumar, asegúrese de que siga las pautas recomendadas por el gobierno de los EE. UU.



¡Póngase a prueba!

1. ¿Qué es la terapia de reemplazo de la nicotina y cómo puede ayudarle a dejar de fumar?

2. ¿Cómo puede el hecho de combinar diferentes opciones ayudarle a dejar de fumar para siempre?



Lidiar con los desafíos es una parte importante de mantenerse lejos de los cigarrillos.



¿Cómo puedo lidiar con los desafíos?

Lidiar con los desafíos es una parte importante de mantenerse lejos de los cigarrillos.

La mayor parte de las personas que tienen dificultades para dejar de fumar y vuelven a fumar lo hacen en los primeros 3 meses después de que intentan dejarlo. Generalmente, la dificultad para dejar de fumar se debe a los síntomas de abstinencia —las molestias físicas que sienten los fumadores cuando dejan la nicotina. Es la manera en que su cuerpo le informa que está aprendiendo a liberarse de la nicotina. Estas sensaciones se irán con el tiempo.

Aunque los síntomas físicos de la abstinencia disminuyan, puede ser que todavía sienta ganas de fumar cuando se sienta estresado o triste. Aunque es difícil estar preparado para estos momentos, el saber que ciertos sentimientos pueden generar ganas de fumar lo ayudará durante los momentos difíciles.

• **Luche contra el deseo de fumar**

Cuando se tope con un disparador para fumar después de haber dejado de fumar, será difícil resistirse al deseo posterior. ¡No se dé por vencido! Recuerde que el deseo de fumar solo dura unos minutos. Incluso si dura más tiempo, se irá aunque usted no fume.

PARA TENER EN CUENTA

No todas las personas tienen síntomas de abstinencia, pero muchos fumadores si los tienen. Puede experimentar uno o más síntomas de abstinencia y pueden durar diferentes periodos de tiempo.

Síntomas comunes de la abstinencia de fumar incluyen:

- sentirse triste, melancólico, o deprimido
- sentirse ansioso, nervioso, o intranquilo
- tener problemas para pensar con claridad
- no poder dormir
- sentirse cansado o agotado
- sentir hambre o aumentar de peso

¡Estos síntomas son normales y desaparecerán con el tiempo!

PARA TENER EN CUENTA

Su cerebro ha aprendido a desear la nicotina. Por mucho tiempo, usted ha relacionado ciertas personas, lugares, actividades, y sentimientos con fumar un cigarrillo. Los disparadores no desaparecen simplemente porque decidió dejar de fumar. Estos disparadores pueden hacer que fume otra vez.

Sea precavido y sepa que la mayoría de los deseos conectados con sus disparadores desaparecerán en unos meses o menos. Pero otros pueden durar más. Por eso, usted no debe fumar otra vez, sin importar cuanto tiempo ha pasado desde que dejó de fumar.

Luchar contra el deseo de fumar es más fácil si usted:

- respira profundo
- mantiene las manos ocupadas -escriba, dibuje, o sostenga una moneda o lápiz
- coloque alguna otra cosa en la boca, como un palillo de dientes, una paleta de dulce sin azúcar, o una vara de apio
- vaya a lugares donde no se permita fumar, como la biblioteca o un restaurante que no permita fumar
- pase tiempo con personas que no fumen
- evite o reduzca las bebidas alcohólicas, en su lugar trate de beber agua o jugo.

• Cambie su rutina para evitar disparadores

Los cambios en su rutina lo ayudan a evitar momentos y lugares que puedan disparar el deseo de fumar. Haga cosas y vaya a lugares donde no se permita fumar. Siga esta rutina hasta que se sienta más relajado y confiado de haber abandonado el cigarrillo.

En lugar de fumar...

Después de comer

Mientras conduce

Mientras toma café

En una fiesta

Intente...

Levantarse de la mesa, cepillarse y enjuagar sus dientes, e ir a caminar

Escuchar una nueva estación de música, probar un camino diferente, o tomar el tren, compartir un automóvil, o tomar el autobús, si es posible.

Cambiar el café por agua, jugo, o té. O cambie la hora en que toma su café.

Estar con personas que no fumen y mantenga las manos ocupadas.

Lidiaré con mis disparadores de la siguiente forma:



• **Lleve un diario de abandono del cigarrillo**

Un diario de abandono del cigarrillo puede ayudarle a seguir su progreso mientras deja de fumar.

Analice los patrones. Puede encontrar disparadores de los que no estaba consciente. Entender qué lo tienta a fumar le ayudará a controlar el deseo de fumar antes que lo sienta. Escribir en el diario también le ayudará a mantenerse ocupado mientras lucha contra el deseo de fumar.

Usted puede escribir en el diario que contiene esta guía o puede hacer su propio diario. Lleve su diario con usted para poder usarlo fácilmente. Asegúrese de registrar la hora en que siente deseos de fumar, dónde está, qué está haciendo, y qué está pensando o sintiendo. Califique el nivel de deseo por el cigarrillo cada vez que sienta deseo.

Días desde que dejó de fumar	Nivel de deseo	Hora del día	Qué estaba haciendo...	Con quién estaba...	Mi estado de ánimo...
Ejemplo	3	10:45	En el Trabajo	Solo/a	Estresado/a
1					
2					
3					
4					
5 --					
20					

0 Ninguno 1 Solo un poco 2 Alguno 3 Mucho

Intente esta actividad por lo menos unos días, asegurándose de registrar 1 día durante la semana y 1 día durante el fin de semana. Hasta puede descubrir que el tiempo que le lleva completar su diario lo ayuda a fumar menos.



¿Quién puede ayudarme a dejar de fumar?

- **Hable con su médico o profesional de la salud**

Puede ser importante informar a su médico cuándo esté listo/a para dejar de fumar —especialmente si está embarazada, pensando en embarazarse, o si tiene una condición médica seria. También puede hablar con un profesional de la salud de su clínica local para recibir ayuda para dejar de fumar. Recuerde, dejar de fumar sin ayuda no es su única opción.

La nicotina cambia la forma en que actúan algunos medicamentos. Asegúrese de informar a su médico, profesional de la salud, o farmacéutico qué medicamentos está tomando. Pueden necesitar ajustar algunos de sus medicamentos después de que deje de fumar.

Usted puede obtener más información sobre medicamentos antes de ver a su médico o visitar su clínica local, leyendo la guía actualizada de medicamentos en smokefree.gov.

Mi próxima cita médica es

Fecha _____ Hora _____

¡Póngase a prueba!

1. ¿Cuánto dinero ahorraré si no compro cigarrillos por 1 semana? *(Multiplique el costo de un paquete de cigarrillos donde usted vive por la cantidad de paquetes que compra a la semana)*

\$ _____

2. ¿Cuánto dinero ahorraré si no compro cigarrillos por 1 año? *(Multiplique el resultado anterior por 52 para determinar cuánto dinero gasta en cigarrillos al año.)*

\$ _____



• Cuente a sus familiares, amigos, y compañeros de trabajo que piensa dejar de fumar

Dejar de fumar es más fácil cuando cuenta con el apoyo de otras personas. Cuénteles a sus familiares, amigos, y compañeros de trabajo que piensa dejar de fumar.

A algunas personas les gusta que otros les pregunten cómo van las cosas, mientras que a otros les resulta molesto. Diga a las personas que aprecia exactamente cómo pueden ayudarle.

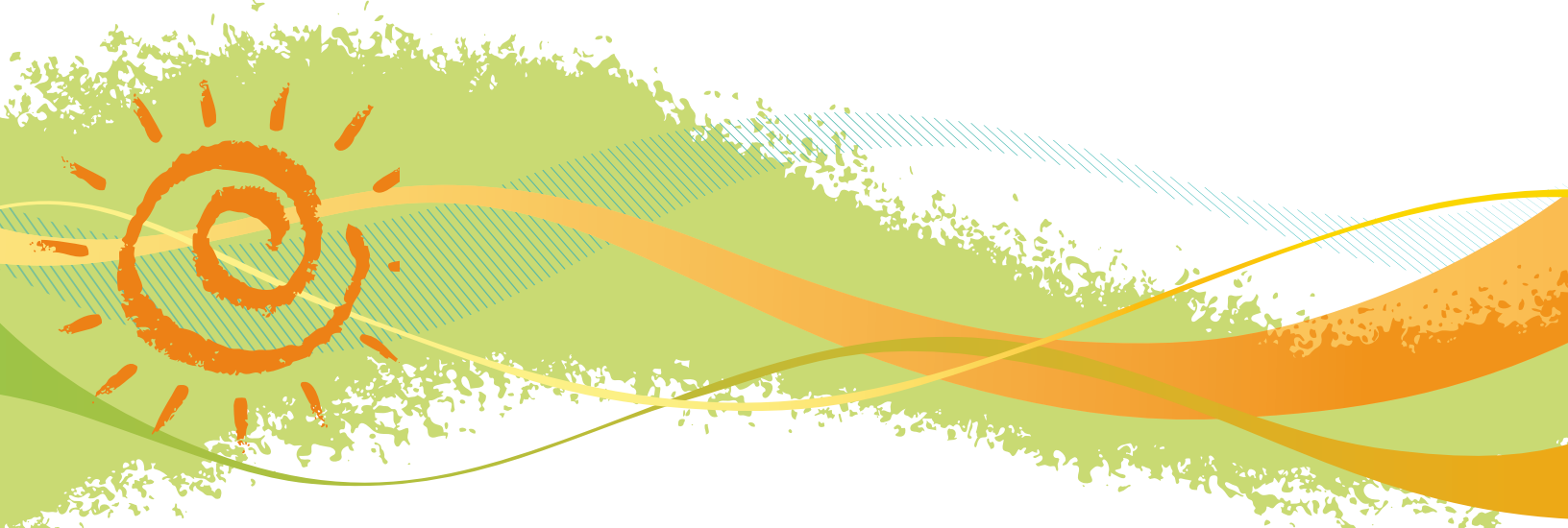
A continuación se indican algunas ideas:

- Pida a todos que entiendan si usted tiene cambios de humor; asegúreles que no durarán mucho tiempo.
- Pida a fumadores que dejen de fumar junto con usted o por lo menos que no fumen cerca suyo.
- Dígase a usted mismo y a los demás: “Entre más tiempo pase sin fumar, más pronto me sentiré mejor, y más pronto ayudaré a mis seres queridos a sentirse mejor.”
- Dígase a usted mismo y a los demás: “Los peores síntomas de abstinencia del cigarrillo —irritabilidad y problemas para dormir— pueden pasar en 2 semanas”.

Además del apoyo de sus familiares, amigos, y compañeros de trabajo, usted puede recibir apoyo si:

- Conversa de forma individual o en grupo con otras personas que están dejando de fumar.
- Llama a la línea del Instituto Nacional del Cáncer al 1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848).
- Llama a la Línea Nacional de Ayuda al 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669), que lo comunicará con la línea de ayuda del estado al cual pertenece.

Los familiares, amigos, y compañeros de trabajo a quienes quiero contarles son



Mi planilla de abandono de cigarrillos

Mi fecha para dejar de fumar es _____.

Mi resultado de la prueba de adicción a la nicotina es _____.

Mis motivos para dejar de fumar son:

Los métodos para dejar de fumar que me interesan son:

- Medicamentos de venta libre (chicles, parches, pastillas)
- Medicamentos de venta con receta (inhalador, aerosol nasal)
- Apoyo de mis seres queridos
- Asesoramiento individual o grupal
- Líneas de ayuda
- Dejar de fumar tan solo con fuerza de voluntad.

Mi próxima cita con el médico es

Fecha _____ Hora _____

Los familiares, amigos, y compañeros de trabajo a quienes quiero contarles son

Puedo eliminar los recordatorios de fumar al

Ya tomé la gran decisión, ¿y ahora qué?

Dejar de fumar no es fácil, entonces para ayudarle a pasar sus primeros días sin fumar, le sugerimos que:

- se mantenga ocupado/a y busque nuevas cosas para hacer,
- se enfoque en un estilo de vida más saludable, tal como comer bien y hacer ejercicio, y
- planee recompensarse.

- **Manténgase ocupado/a y busque nuevas cosas para hacer**

Manténgase ocupado/a y pase todo el tiempo posible en lugares donde no se fuma. Cree algunas actividades nuevas y combine su rutina diaria. Su día para dejar de fumar y los días posteriores serán más fáciles si evita cosas que le recuerdan fumar. Recuerde, es más difícil fumar si se mantiene ocupado/a y encuentra cosas nuevas para hacer. A continuación se indican algunos ejemplos para ayudarle a empezar.

Vaya a lugares donde no se fuma

- lugares de culto
- gimnasios
- bibliotecas
- centros comerciales
- museos
- restaurantes libres de humo

Manténgase en actividad

- camine o corra
- salga a andar en bicicleta
- patee una pelota de fútbol
- visite un parque local con su familia
- juegue un partido de sóftbol o béisbol

PARA TENER EN CUENTA

Puede resultarle difícil concentrarse en sus primeros días como no fumador. Las actividades mentales, como hacer crucigramas o leer libros o revistas, pueden ser más desafiantes. Reconozca que puede ser difícil mantenerse mentalmente enfocado en las primeras etapas de dejar de fumar. Recuerde que su habilidad en estas actividades regresará.



Mantenga ocupadas las manos

- sostenga algo —una pelota de tenis, un bolígrafo, o una moneda
- apriete una bola de estrés
- teja o haga croché
- escriba una carta

Tome bebidas adecuadas

- evite las bebidas alcohólicas
- tome bastante agua y jugo de fruta bajo en azúcar
- reemplace el café o té con una nueva bebida saludable
- evite las bebidas con alto nivel de azúcar, como las gaseosas

Distraiga la mente

- haga un crucigrama
- lea un libro
- juegue a las cartas

Engañe a su boca

- intente con un palillo de dientes
- coma una paleta de dulce
- mastique chicle sin azúcar
- coma zanahorias o palos de apio
- cepílese los dientes a menudo y use enjuague bucal



Manténgase ocupado/a y pase todo el tiempo posible en lugares donde no se fuma.



Enfóquese en un estilo de vida nuevo y saludable

No sería inusual que subiera un poco de peso después de dejar de fumar porque su apetito regresará a la normalidad y la comida tendrá un mejor sabor y olor. También, puede notar que come más bocadillos como manera de lidiar con el estrés de dejar de fumar.

Si le preocupa subir de peso, recuerde que los beneficios de dejar de fumar sobrepasan con mucho la posibilidad inicial de subir unas libras de más. Pida a su médico que le recomiende un medicamento para dejar de fumar que reduzca el aumento de peso después de dejar de fumar. Al estar consciente de la posibilidad de subir de peso, puede hacer algo al respecto. Póngase en forma y coma regularmente comida nutritiva para prevenir un aumento de peso poco saludable.

• Coma alimentos saludables

No se estrese sobre sus patrones alimenticios. Solo intente elegir alimentos saludables mientras empieza a aumentar su ejercicio. Cualquier cambio pequeño ayudará.

A continuación figuran algunos consejos para ayudarlo a empezar hoy:

- reemplace los alimentos con muchas calorías por alimentos saludables, bajos en calorías, como frutas frescas o secas, verduras, jugos, yogurt, o palomitas hechas con aire caliente sin mantequilla,
- coma caramelos sin azúcar o paletas de jugo, o mastique chicles sin azúcar,
- elija comidas que lleven más tiempo para comer y mantengan sus manos ocupadas, como naranjas o semillas de girasol,
- pruebe comidas crujientes, como galletas saladas y rodajas de plátano deshidratado, para que su boca tenga que trabajar,
- tome agua antes y entre las comidas.

Si necesita comer algo dulce de vez en cuando, elija alimentos que tengan sabor dulce, pero bajos en azúcares y grasas, como yogurt frizado bajo en grasas y frutas.

Recuerde que debe ser paciente. ¡Lleva tiempo ser bueno para comer saludablemente y mantenerse libre de fumar!

PARA TENER EN CUENTA

Hay muchos recursos disponibles para enseñarle a usted y a sus seres queridos cómo comer de manera saludable.

Puede hablar con su médico o nutricionista, o visite el sitio web del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos: <http://www.mypyramid.gov/sp-index.html>.

• Póngase en forma

Hacer ejercicio es una buena distracción para distraerse de fumar. Reduce el estrés, aumenta la energía, mejora el humor, y reduce los deseos que le hacen querer fumar un cigarrillo. Y lo más importante, le ayuda a prevenir enfermedades.

Intente darse tiempo para hacer ejercicio todos los días. Los expertos recomiendan:

- 30 minutos diarios de actividad física moderada durante 5 días a la semana, o
- Por lo menos 20 minutos de actividad física vigorosa al menos 3 veces a la semana.

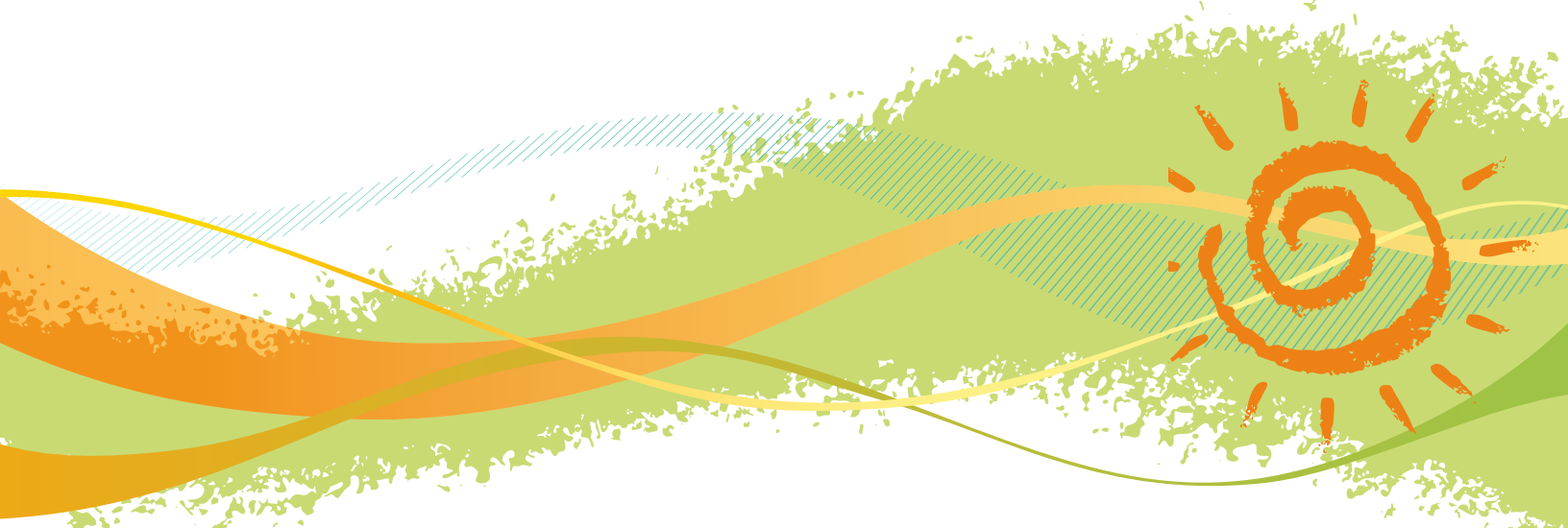
Tenga en cuenta que la mayoría de las actividades físicas le ayudarán a quemar calorías y controlar el aumento de peso. Cuando hable con su médico sobre dejar de fumar, pregunte sobre ejercicios o actividades que puedan ayudarle a ponerse en forma.

Busque actividades que le guste realizar y que se ajusten a sus horarios. Haga que sus seres queridos participen: vayan al parque juntos o jueguen un deporte al aire libre. También puede agregar actividad a su día caminando durante la hora del almuerzo, usando las escaleras, estacionándose más lejos de su destino, o estirándose durante los descansos.

Las posibles actividades pueden incluir:

- caminar o correr
- bailar
- artes marciales
- fútbol
- sóftbol/béisbol
- baloncesto
- aeróbicos
- ciclismo





Póngase a prueba

1. ¿Qué puedo hacer para mantenerme ocupado/a y mantener mi mente distraída sin pensar en los cigarrillos?

2. Además de dejar de fumar, ¿cómo puedo adoptar un estilo de vida más saludable?

• **Recompéñese cuando alcance ciertas metas:**

No piense en ello como dejar de fumar. Piense en ello como el inicio de un estilo de vida nuevo y más saludable. Dejar de fumar es desafiante. Lleva un poco de tiempo. Sea paciente. Empezará a sentirse mejor.

Planee recompensas para recordarse cuanto se está esforzando. Si está ayudando a un ser querido a dejar de fumar, también es importante planear recompensas. Por ejemplo, usted podría:

- comprar algo especial para usted o un ser querido para celebrar el dejar de fumar
- derrochar en un masaje o una cena en un restaurante nuevo
- llevar a su familia a ver una película o un evento deportivo
- comenzar un nuevo pasatiempo
- empezar a hacer ejercicio
- celebrar en un encuentro con sus seres queridos

Haga su propia lista de recompensas. Si requieren una compra, averigüe el costo. Después, planee recompensas que equivalgan a la cantidad de tiempo en que ha tenido éxito en no fumar (1 día, 1 semana, 1 mes, 1 año). Guarde el dinero que gastaba en cigarrillos para ahorrarlo y comprar una de sus recompensas. Se sorprenderá al ver la rapidez con la que el dinero que solía gastar en cigarrillos se acumula y que tan pronto podrá comprar sus recompensas.

Me gustaría recompensarme con _____

PARA TENER EN CUENTA

Tiene que tener cuidado con las recompensas de comida.

Es una buena idea salir a comer o tomar un helado. Solamente recompénsese sin comer demasiado. Asegúrese de realmente tener hambre y de no estar buscando un sustituto del cigarrillo.

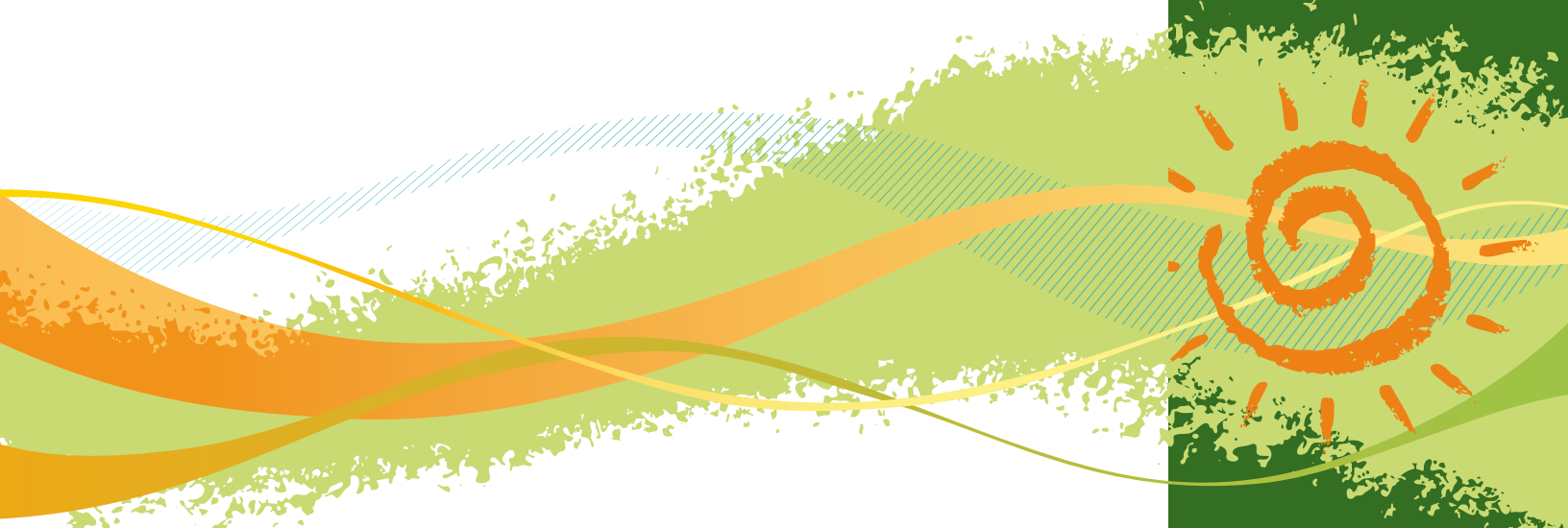
¿Qué debo hacer cuando realmente deseo fumar un cigarrillo?

Recuerde, el deseo de fumar usualmente dura solo unos minutos. Intente esperar. Es importante deshacerse de todos los cigarrillos antes de su fecha de dejar de fumar para darse el tiempo que necesita para que sus deseos se desvanezcan.

Vea el plan que hizo cuando se estaba preparando para dejar de fumar. ¡Pruébalo! También hizo una lista de motivos para dejar de fumar. Recuérdelos. Usted se preparó para un momento como este.

También puede usar cualquiera de los siguientes consejos.

Consejos	Ejemplos
Tome algo que no sea un cigarrillo.	Pruebe con palitos de zanahoria o palos de apio, paleta de helado, semillas de girasol, manzanas, pasas de uva, o galletas saladas.
Tenga una lista de cosas que puede hacer en cualquier momento.	Organice los archivos en su computadora, borre mensajes de su celular, llame a un amigo para platicar, o llame a las líneas de ayuda.
Respire profundamente.	Respire 10 veces de manera profunda y lenta y, en la última contenga la respiración. Después exhale lentamente. Relájese.
Limpie algo.	Lave sus manos o los platos, pase la aspiradora, o limpie su auto.
Muévase	Salga o vaya a otro cuarto, o cambie lo que está haciendo o con quién está.



Sin importar la razón, no piense “Un sólo cigarrillo no me hará mal.” Sí, le hará mal. También hará más lento su progreso para lograr el objetivo de liberarse del cigarrillo. Recuerde, intentar algo para vencer el deseo siempre es mejor que no intentar nada. El deseo se irá, aunque no fume.

Fumé un cigarrillo, ¿ahora qué pasa?

Un cigarrillo es mejor que un paquete vacío. Pero eso no significa que puede fumar con seguridad de vez en cuando, sin importar cuanto tiempo haga desde que dejó de fumar. Un cigarrillo puede parecer inofensivo, pero puede llevarle rápidamente a su antigua adicción.

Siga revisando su diario de dejar de fumar para ver cuándo puede sentirse tentado/a. ¿Qué lo llevó a fumarse ese cigarrillo? Use las habilidades que ha aprendido para continuar venciendo sus deseos sin fumar.

Reinicie de inmediato su plan para dejar de fumar. No espere para volver a dejar de fumar se fumó un cigarrillo. Durante el tiempo en que espere para intentar dejar de fumar de nuevo, puede producirse un daño irreversible para su salud causado por fumar.

A continuación se indican algunos consejos:

- **Reconozca haber cometido un error**

Ha tenido un pequeño contratiempo. Esto no lo convierte nuevamente en fumador. Siéntase bien por todo el tiempo que pasó sin fumar.

- **No se desanime**

No se desanime si fuma uno o dos cigarrillos. Usted no es una causa perdida. Muchos ex fumadores intentaron dejar de fumar muchas veces antes de tener éxito.

PARA TENER EN CUENTA

Haga nuevamente la Prueba de Adicción a la Nicotina para ver cuánto ha avanzado para vencer su adicción a la nicotina.

¿El resultado es más bajo? Esto significa que está recuperando el control de su vida que antes era controlada por la nicotina de los cigarrillos. Recuerde esto cuando desee un cigarrillo. Su vida es para que usted la controle, no la nicotina.

PARA TENER EN CUENTA

Todas las formas de tabaco son dañinas.

Los productos de tabaco y los métodos de presentación vienen en muchas formas. Sin importar cómo se empaque o presente, el tabaco causa enfermedades y adicción. Los cigarrillos light y con bajo contenido de alquitrán son tan dañinos como los cigarrillos regulares.

Limpie su casa, automóvil, y lugar de trabajo de todas las formas de tabaco.



• No sea demasiado severo consigo mismo/a, ni demasiado flexible

Un desliz no lo convierte en un fracaso. No significa que no puede dejar de fumar. Pero tampoco sea demasiado flexible consigo mismo/a.

Si fuma, no diga, “Bueno, ya lo eché a perder. Mas vale me fume el resto de este paquete.” Es importante volver a dejar de fumar lo más antes posible. Recuerde, su meta es ningún cigarrillos—ni siquiera una fumadita.

• Entienda por qué se fumó un cigarrillo

Busque el disparador. Exactamente, ¿qué fue lo que le hizo fumar? Tenga cuidado con ese disparador.

Si puede, cambie su rutina para evitar ese disparador. Si está usando medicamentos para ayudarle a dejar de fumar, no suponga que no están funcionando si tiene un desliz y fuma un cigarrillo o dos. Siga con ellos. Le ayudarán a volver al camino.

• Aprenda de su experiencia

¿Qué es lo que más lo ha ayudado a dejar de fumar?

Asegúrese de hacer eso en su próximo intento. Si necesita visitar a su médico o profesional de la salud de nuevo, hágalo. Hable con su familia y amigos. Está bien pedir ayuda.

Conozca y use los consejos en esta guía. Las personas con al menos una habilidad para sobrellevar los problemas tienen más probabilidades de seguir siendo ex fumadores que las personas con ninguna. Siga los pasos que indica esta guía para dejar de fumar otra vez. ¡Nunca es tarde para intentarlo!



¡Póngase a prueba!

1. ¿Qué puedo hacer para luchar contra el deseo?

2. ¿Qué debo hacer cuando realmente deseo fumar un cigarrillo?

Dejar de fumar para siempre— ¡Hágalo!

Mientras pasa los primeros días y semanas sin fumar, sea positivo. No se culpe si tiene un desliz y fuma un cigarrillo. No piense en fumar como “todo o nada.” Viva el día a día.

Recuerde que no aprendió a fumar de un día para otro. Tal vez le haya llevado meses o más tiempo para ajustar sus rutinas de fumar. Dejar de fumar es también un proceso de aprendizaje. Permanecer positivo le ayudará a elegir nuevas actividades y patrones para remplazar a las rutinas anteriores.

Vencer la adicción a la nicotina requiere mucho más que fuerza de voluntad y determinación. Debería sentirse bien consigo mismo/a por haber llegado tan lejos. Ahora es momento de enfocarse en seguir adelante.

Para continuar su éxito, asegúrese de:

- mantenerse en guardia,
- no desalentarse si tiene un desliz,
- mantenerse optimista,
- enfocarse en un nuevo estilo de vida más saludable, y
- apoyarse en familiares y amigos.



Para más información

Instituto Nacional del Cáncer

- **Smokefree.gov**

Smokefree.gov está dedicado a ayudarle a usted a un ser querido a dejar de fumar. Diferentes tipos de personas necesitan diferentes recursos mientras intentan dejar de fumar. La información y asistencia profesional disponible en este sitio Web pueden ayudar a apoyar sus necesidades inmediatas y de largo plazo mientras usted se convierte y se mantiene siendo una persona que no fuma.



- **www.cancer.gov/espanol**

El sitio web del Instituto Nacional del Cáncer provee un número gratuito a la Línea de Ayuda para Dejar de Fumar del NCI. La Línea de Apoyo para Dejar de Fumar del NCI está compuesta de especialistas que hablan tanto en inglés como en español que pueden ayudarle a dejar de fumar. Llame al 1-877-44U-Quit (1-877-448-7848), de lunes a viernes.

Servicio de Información sobre el Cáncer

- **<http://www.cancer.gov/espanol/instituto/cis>**

El Servicio de Información sobre el Cáncer del NCI provee información sobre el cáncer precisa y al día. Especialistas de información pueden ayudarle a dejar de fumar y explicarle la información más reciente sobre el cáncer de una manera fácil de comprender en español o inglés. Llame al 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237); Teléfono de Texto (TTY): 1-800-332-8615.

Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC)

- **www.cdc.gov/spanish**

La Oficina de Fumar y la Salud, una oficina del programa dentro de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC), provee folletos sobre temas de fumar tal como el de recaídas, ayudar a un amigo o familiar a dejar de fumar, los riesgos a la salud causados por fumar, y los efectos a adolescentes con padres que fuman. Revíselos en-línea o llame al 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636) para más información.

Mi diario de abandono del cigarrillo

Días desde que dejé de fumar	Nivel de deseo	Hora del día	Qué estaba haciendo...	Con quién estaba...	Mi estado de ánimo...
Ejemplo	3	10:45	En el Trabajo	Solo/a	Estresado/a
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

0 Ninguno 1 Solo un poco 2 Alguno 3 Mucho

Recursos consultados

Cuestionario de Tolerancia de Fagerstrom

Heatherton TF, Kozlowski LT, Frecker RC, Fagerstrom KO. The Fagerstrom Test for Nicotine Dependence: A revision of the Fagerstrom Tolerance Questionnaire. *British Journal of Addictions*. 1991; 86: 1119–1127.

Consecuencias del Humo de Segunda Mano a la Salud

Centers for Disease Control and Prevention. *Data & Statistics: Secondhand Smoke*. 2007. <http://www.cdc.gov/DataStatistics/archive/second-hand-smoke.html>

National Toxicology Program. *11th Report on Carcinogens, 2005*. Research Triangle Park, NC: U.S. Department of Health and Human Sciences, National Institute of Environmental Health Sciences, 2006. <http://ntp.niehs.nih.gov/ntp/roc/eleventh/profiles/s176toba.pdf>.

U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Consequences of Involuntary Exposure to Tobacco Smoke: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2006. http://www.surgeongeneral.gov/library/secondhandsmoke/secondhandsmoke_sp.pdf (smokefree.gov).

U.S. Environmental Protection Agency. *U.S. EPA National Survey on Environmental Management of Asthma and Children's Exposure to Environmental Tobacco Smoke*, 2004. <http://www.epa.gov/smokefree/healtheffects.html>

U.S. Environmental Protection Agency. *Respiratory Health Effects of Passive Smoking: Lung Cancer and Other Disorders*. Washington, DC: EPA Office of Research and Development, 1992. <http://cfpub.epa.gov/ncea/cfm/ets/etsindex.cfm>

Consecuencias de Fumar a la Salud

U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Consequences of Smoking: What It Means to You*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2004. http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2004/index.htm

U.S. Department of Health and Human Services. *Reducing Tobacco Use: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2000.

U.S. Department of Health and Human Services. *Women and Smoking: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2001.

Tobacco Free Kids. *State Cigarette Excise Tax and Tax Rankings*. 2010. <http://www.tobaccofreekids.org/research/factsheets/pdf/0097.pdf>.

Guía y Etapas de Cambio

Webb M, Rodriguez-Esquivel D, Baker E. Smoking cessation interventions among Hispanics in the United States: A systematic review and mini meta-analysis. *American Journal of Health Promotion*. 2010; 25(2): 109–118.

Falta de Daño Percibido por Fumar

Lopez B, Huang S, Wang W, Prado G, Brown H, Zeng G, Flavin K, Pantin H. Intrapersonal and ecodevelopmental factors associated with smoking in Hispanic adolescents. *Journal of Child and Family Studies*. 2010; 19(4): 492–503.

Orom H, Kiviniemi M, Underwood W, Ross L, Shavers V. Perceived cancer risk: Why is it lower among Nonwhites than Whites? *Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention*. 2010; 19(3): 746–754.

El Papel de los Médicos en el Tratamiento y Cesación

Delorme DE, Huh J, Reid LN. Evaluation, use, and usefulness of prescription drug information sources among Anglo and Hispanic Americans. *Journal of Health Communication*. 2010; 15(1): 18–38.

Hughes, J. An algorithm for choosing among smoking cessation treatments. *Journal of Substance Abuse Treatment*. 2008; 34(4): 426–432.

National Cancer Institute. *Population Based Smoking Cessation: Proceedings of a Conference on What Works to Influence Cessation in the General Population*. Smoking and Tobacco Control Monograph no. 12. Bethesda, MD: U.S. Public Health Service; 2000. <http://cancercontrol.cancer.gov/tcrb/monographs/12/index.html>

El Papel de las Culturas Hispanas y Aculturación

Marin G, Ossmarin B, Sabogal R, Sabogal F, Perez-Stable E. The role of acculturation in the attitudes, norms, and expectancies of Hispanic smokers. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 1989; 20: 399–415.

Nevid J, Javier R. Preliminary investigation of a culturally specific smoking cessation intervention for Hispanic smokers. *American Journal of Health Promotion*. 1997; 11(3): 198–207.

Sias J, Urquidi U, Bristow Z, Rodriguez J, Ortiz M. Evaluation of smoking cessation behaviors and interventions among Latino smokers at low-income clinics in a US-Mexico border country. *Addictive Behaviors*. 2008; 33(2): 373–380.

Wilkinson A, Spitz M, Strom S, Prokhorov A, Barcenas C, Cao Y, Saunders K, Bondy M. Effects of nativity, age at migration, and acculturation on smoking among adult Houston residents of Mexican descent. *American Journal of Public Health*. 2005; 95(6): 1043–1430.

Presentación de Mensaje para las Campañas de Comunicación de la Salud

De Fossard, E. *Writing and Producing Radio Serial Dramas: Communication for Behavior Change*. Vol. 1. Thousand Oaks, CA: Sage; 2005.

“Quit Journal” adapted from: *One Step At a Time Program—Book 3*. Canadian Cancer Society, 1998.





NATIONAL[®]
CANCER
INSTITUTE

Publicación del NIH No. 11-7780
Octubre 2011

