

# Prepárese para dejar de fumar

## ¡Alistese!

- Hable con su profesional de cuidado de la salud acerca de cómo dejar de fumar
- Establezca una fecha para dejar de fumar. Elija una fecha que esté dentro de las dos semanas próximas y comprométase firmemente a dejar de fumar ese día
- Comente a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo que está dejando de fumar
- Deshágase de todos los productos relacionados con el tabaco de su casa, trabajo o automóvil (como encendedores, ceniceros, fósforos y cigarrillos)
- Haga una lista de cosas que pueden darle ganas de fumar. Por ejemplo, estar cerca de otros fumadores, tomar café, beber alcohol, tomar un descanso en el trabajo o sentirse estresado. Haga un plan para lidiar con estos disparadores

## ¿Qué pasa si tengo un momento de debilidad?

**Si tiene un momento de debilidad y fuma, no se rinda. Estas son algunas formas para volver a intentarlo:**

- No sea demasiado duro con usted mismo, pero tampoco se lo tome a la ligera. Es importante retomar el camino
- Descubra el disparador que le llevó a fumar. Decida cómo lidiará con el disparador la próxima vez que aparezca
- Manténgase positivo. Aprenda de su experiencia de no fumar y recuerde lo que le mantuvo firme
- Si está tomando un medicamento para ayudarle a dejar de fumar, hable con su profesional de cuidado de la salud antes de decidir dejar su medicamento

## Preguntas para hacerle al profesional de cuidado de la salud

**Cuando se prepara para dejar de fumar, puede tener muchas preguntas. Estas son algunas preguntas que sería bueno que le haga a su profesional de cuidado de la salud:**

- ¿Me sentiré mejor enseguida? ¿O me sentiré peor?
- ¿Qué tratamientos médicos contra el hábito de fumar están disponibles para ayudar a seguir en el buen camino?
- ¿Existen grupos de apoyo locales que ayudan a las personas que tratan de dejar de fumar?
- ¿Qué debo hacer si mis amigos y familiares fuman cerca de mí?

## Enlaces de Internet para buscar apoyo

**Smokefree.gov: una guía en línea para ayudarle a dejar de fumar creada por el National Cancer Institute (Instituto Nacional contra el Cáncer) y los Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)**

**[www.smokefree.gov/quit-guide.aspx](http://www.smokefree.gov/quit-guide.aspx)**

Teléfono: 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)

**US Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.)**

**[www.surgeongeneral.gov/tobacco](http://www.surgeongeneral.gov/tobacco)**

Teléfono: 1-877-696-6775

**National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)**

**[www.nhlbi.nih.gov/health/public](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public)**

Teléfono: 1-301-592-8573

**National Cancer Institute: Smoking cessation fact sheet (Ficha técnica para dejar de fumar)**

**[www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/tobacco/cessation](http://www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/tobacco/cessation)**

Teléfono: 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237)

**Centers for Disease Control and Prevention, incluyendo Tobacco Information and Prevention Source (TIPS) (Fuente de Información y Prevención contra el Tabaco)**

**[www.cdc.gov/tobacco/how2quit.htm](http://www.cdc.gov/tobacco/how2quit.htm)**

Teléfono: 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

**American Cancer Society (Sociedad Estadounidense contra el Cáncer)**

**[www.cancer.org](http://www.cancer.org)**

Teléfono: 1-800-ACS-2345 (1-800-227-2345)

**Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (Iniciativa Global para la Enfermedad Pulmonar Obstruccion Crónica). GOLD Patient Guide: What You Can Do About a Lung Disease Called COPD (Guía de GOLD para el paciente: lo que puede hacer con una enfermedad llamada EPOC)**

**[www.goldcopd.org](http://www.goldcopd.org)**

**COPD Foundation (Fundación EPOC)**

**[www.copdfoundation.org](http://www.copdfoundation.org)**

Boehringer Ingelheim Pharmaceuticals, Inc. no tiene ningún interés de propiedad en ninguna otra organización que promociona o comercializa productos y servicios de manejo de la enfermedad.

*Un recurso educativo para los pacientes suministrado por Boehringer Ingelheim Pharmaceuticals, Inc.*





**¡Usted puede hacerlo!**  
**Comprométase a dejar de fumar.**



# ¡Razones para que deje de fumar!

Si necesita razones para dejar de fumar, ¡considere estas!

Dejar de fumar puede:	Dejar de fumar puede reducir sus riesgos de enfermedades, como:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dejar de hacer más daño a sus pulmones</li><li>• Ayudarle a respirar más fácil</li><li>• Darle más energía</li><li>• Ayudarle a mantener su casa más limpia y saludable</li><li>• Ahorrarle dinero</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)<ul style="list-style-type: none"><li>• Una enfermedad pulmonar que incluye tanto bronquitis crónica como enfisema</li></ul></li><li>• Cáncer (incluso cáncer de pulmón, garganta, vejiga, riñón y páncreas)</li><li>• Derrame cerebral</li><li>• Enfermedad coronaria, ataque cardíaco, angina de pecho</li></ul>

## Dejar de fumar marca una diferencia

### ¿Por qué debería dejar de fumar?

Estos son los motivos. Su cuerpo comienza a mejorar en 20 minutos...

Tiempo después de dejar de fumar	
<b>20 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Su ritmo cardíaco baja</li></ul>
<b>12 horas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El nivel de monóxido de carbono en la sangre cae al nivel normal</li></ul>
<b>2 semanas a 3 meses</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Su riesgo de ataque cardíaco comienza a bajar</li><li>• La función pulmonar comienza a mejorar</li></ul>
<b>1 a 9 meses</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tiene menos tos y falta de aire</li></ul>
<b>1 año</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tiene la mitad del riesgo adicional de sufrir enfermedades coronarias que un fumador</li></ul>
<b>5 a 15 años</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Su riesgo de un derrame cerebral disminuye al nivel de un no fumador</li></ul>
<b>10 años</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Su índice de mortalidad por cáncer de pulmón es alrededor de la mitad del de un fumador</li><li>• Tiene menos riesgo de sufrir varios tipos de cáncer (boca, garganta, esófago, vejiga, riñón y páncreas)</li></ul>
<b>15 años</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Su riesgo de enfermedades coronarias es ahora el mismo que para un no fumador</li></ul>

# Cómo sobreponerse a la abstinencia

## Prepárese para lidiar con los síntomas de la abstinencia.

En el cuadro siguiente se muestran algunos de los síntomas y lo que usted puede hacer.

Síntomas de abstinencia	Maneras de sobreponerse
<b>Nerviosismo o irritabilidad</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Respire profundo</li><li>• Tome un baño caliente</li></ul>
<b>Fatiga</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tome una siesta</li><li>• Duerma bien toda la noche</li></ul>
<b>Insomnio</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evite las bebidas con cafeína después de las 12 P. M.</li><li>• Lea un libro antes de irse a dormir</li></ul>
<b>Mayor deseo de comer*</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beba agua y líquidos bajos en calorías</li><li>• Coma verduras y otros alimentos saludables</li><li>• Mastique goma de mascar</li></ul>
<b>Dificultad para mantener la concentración</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tome una caminata para relajarse</li><li>• Trate de no hacer cosas muy exigentes durante los primeros días</li></ul>
<b>Ansia de fumar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Distráigase con un pasatiempo u otro interés</li><li>• Respire profundo</li><li>• Recuerde que el ansia va a pasar</li></ul>
<b>Constipación o malestar estomacal</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Agregue frutas, cereales y granos a su dieta</li><li>• Aumente la cantidad de líquidos en su dieta*</li><li>• Consulte a un nutricionista si necesita más ayuda</li></ul>

\*Hable con su profesional de cuidado de la salud sobre las restricciones dietarias, de líquidos o actividades que pueda tener.

# Cómo tomar medicamentos que le ayuden a dejar de fumar

**Pregúntele a su profesional de cuidado de la salud si Ud. debería considerar un tratamiento que le ayude a dejar de fumar.**

Algunas cosas o algunos lugares pueden hacer que quiera fumar. Le resultará más fácil dejar de fumar si tiene un plan para hacerlo. Algunos medicamentos pueden ser útiles. Puede pedir ayuda a su profesional de cuidado de salud, a un consejero o a un grupo de apoyo.

Hay medicamentos en forma de tabletas que disminuyen su deseo de fumar y hay productos de reemplazo de nicotina.

## Pastillas para reducir su deseo de fumar

- Algunas pastillas pueden ayudarle con la abstinencia
- Algunas pastillas pueden bloquear los efectos de la nicotina
- Comente a su profesional de cuidado de la salud sobre cualquier medicamento que tome y las condiciones médicas que tiene
- Debe comenzar a tomar el medicamento alrededor de una semana antes de dejar de fumar

## Productos de reemplazo de la nicotina

- Estos productos suministran nicotina a su cuerpo para reducir los síntomas de abstinencia
- Comience a tomar un producto de reemplazo de nicotina el día que deje de fumar

Producto de reemplazo de la nicotina		Receta	
		Sí	No
<b>Goma de mascar de nicotina</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La goma de mascar libera nicotina en su boca</li><li>• La nicotina demora varios minutos hasta llegar a sus vasos sanguíneos</li></ul>		✓
<b>Spray nasal de nicotina</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La nicotina llega a su flujo sanguíneo rápidamente por la nariz</li></ul>	✓	
<b>Inhalador de nicotina</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El inhalador es un dispositivo pequeño que puede sostener como un cigarrillo</li><li>• La nicotina entra a la boca cuando usted inhala</li></ul>	✓	
<b>Parche de nicotina</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El parche se coloca sobre la piel</li><li>• La nicotina se libera en forma lenta y pareja a través de la piel hacia el flujo sanguíneo</li></ul>	✓	✓
<b>Pastillas de nicotina para chupar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se presentan en forma de caramelo duro</li><li>• El caramelo se disuelve en la boca y libera nicotina</li></ul>		✓