

Dejar de fumar (Conceptos Básicos)

¿Cuáles son los beneficios de dejar de fumar? — Dejar de fumar puede disminuir las probabilidades de contraer una enfermedad coronaria, una enfermedad pulmonar, insuficiencia renal, una infección o cáncer, o de morir a causa de esos padecimientos. También puede disminuir las probabilidades de contraer osteoporosis, un padecimiento que debilita los huesos. Además, dejar de fumar puede hacer que la piel se vea más joven y disminuir las probabilidades de que tenga problemas sexuales.

Dejar de fumar mejora la salud independientemente de su edad, del tiempo que lleve fumando o de la cantidad que fume.

¿Qué debo hacer si quiero dejar de fumar? — Debe seguir los siguientes pasos:

1. Decida qué día va a dejar de fumar.
2. Encárguese de que su familia, sus amigos y las personas que lo rodean sepan que va a dejar de fumar.
3. Piense con anterioridad en cómo va a sobrellevar los momentos difíciles que va a enfrentar al dejar de fumar.
4. Deshágase de todos los cigarrillos y otros productos con tabaco que haya en su casa, auto y lugar de trabajo.
5. Acuda a su médico para obtener ayuda para dejar de fumar.

¿Cómo me puede ayudar mi médico o enfermero? — Su médico o enfermero puede darle consejos sobre la mejor manera de dejar de fumar. Puede conectarlo con consejeros u otras personas a las que puede acudir para recibir ayuda. Además, puede darle medicinas que:

- Disminuyan sus ganas de consumir cigarrillos
- Disminuyan los síntomas desagradables que aparecen cuando deja de fumar (llamados “síntomas de abstinencia”).

También puede recibir ayuda llamando a una línea de teléfono gratuita (1-800-QUIT-NOW) o ingresando al sitio en línea www.smokefree.gov.

¿Cuáles son los síntomas de la abstinencia? — Los síntomas son, entre otros:

- Problemas para dormir
- Irritabilidad, ansiedad o inquietud
- Frustración o enojo
- Problemas para pensar con claridad



Algunas personas que dejan de fumar se pueden deprimir por un tiempo. Algunas personas necesitan hacerse un tratamiento para la depresión, como una terapia psicológica o tomar antidepresivos. Si se deprime al dejar de fumar, infórmeselo a su médico o enfermero.

¿De qué manera ayudan las medicinas? — Cada medicina funciona de diferente forma:

- La terapia de reemplazo de nicotina reduce los síntomas de la abstinencia y la necesidad que tiene el cuerpo de recibir nicotina, la sustancia principal presente en los cigarrillos. Hay distintas formas de reemplazo de nicotina; por ejemplo, parches para la piel, pastillas, goma de mascar, sprays nasales o inhaladores. Muchas de esas opciones se pueden comprar sin receta, pero otras no.
- [El bupropión](#) es una medicina de venta con receta que disminuye su deseo de fumar. Esta medicina se comercializa como: Zyban. También se vende en versión genérica, que es más barata que las medicinas de marca.
- [La vareniclina](#) (marca comercial: Chantix) es una medicina de venta con receta que disminuye los síntomas de abstinencia y el deseo de fumar. Si quiere tomar vareniclina y tiene antecedentes de depresión, ansiedad o enfermedades coronarias, consulte a su médico o enfermero antes. La vareniclina también puede intensificar los efectos del alcohol en algunas personas. Es conveniente limitar el consumo de alcohol mientras la tome, al menos hasta que sepa cómo lo afecta.

Si toma [bupropión](#) o [vareniclina](#) y tiene alguno de los siguientes síntomas, deje de tomar la medicina y hable con su médico o enfermero si:

- Se pone muy nervioso
- Se deprime
- Empieza a hacer cosas extrañas
- Piensa en suicidarse

¿En qué consiste la terapia psicológica? — La terapia psicológica se puede hacer yendo a un consultorio o por teléfono. Un consejero puede ayudarlo a:

- Determinar por qué necesita fumar y qué puede hacer en lugar de fumar
- Superar el deseo de fumar
- Determinar qué fue lo que no funcionó cuando intentó dejar de fumar en el pasado

¿Qué es lo que mejor funciona? — Los estudios muestran que las personas tienen mayores posibilidades de dejar de fumar si toman medicinas **y** reciben tratamiento de un consejero. También podría ser útil combinar el reemplazo de nicotina con una medicina de venta con receta que ayude a dejar de fumar. En algunos casos, podría incluso ser conveniente tomar [bupropión](#) y [vareniclina](#) juntos.

¿Y los cigarrillos electrónicos? — A veces, la gente se pregunta si usar cigarrillos electrónicos ayuda a dejar de fumar. Los cigarrillos electrónicos también se llaman “vaporizadores electrónicos”. Los médicos recomiendan no usar cigarrillos electrónicos en lugar de medicinas o tratamientos con consejeros. Eso se debe a que los cigarrillos electrónicos contienen nicotina y otras sustancias que podrían ser perjudiciales. No queda claro cómo pueden afectar la salud a largo plazo.

¿Aumentaré de peso al dejar de fumar? — Sí, es posible que aumente unas libras, pero dejar de fumar tiene un efecto mucho más positivo en su salud que pesar un poco más. Además, puede evitar aumentar de peso haciendo más ejercicio y comiendo menos. Tomar la medicina [bupropión](#) podría ayudarlo a controlar el aumento de peso.

¿Qué más puedo hacer para mejorar mis probabilidades de dejar de fumar? — Puede hacer lo siguiente:

- Comenzar a hacer ejercicio.
- Mantenerse alejado de los fumadores y los lugares que asocie con fumar. Si tiene personas cercanas que fuman, pídale que dejen de fumar al mismo tiempo que usted.
- Tenga siempre a mano chicles, caramelos duros o algo para llevarse a la boca. Si tiene ansiedad por fumarse un cigarrillo, pruebe una de estas alternativas.
- No se rinda, incluso si vuelve a fumar. La mayoría de la gente intenta varias veces hasta que lo logra.

¿Qué sucede si estoy embarazada y fumo? — Si está embarazada, es muy importante para la salud de su bebé que deje de fumar. Pregúntele a su médico qué opciones tiene y cuál es la más segura para su bebé.

(Vea Mi Rastreador para Dejar de Fumar en la siguiente pagina)

Referencia: <https://www.uptodate.com/contents/quitting-smoking-beyond-the-basics> (Agosto de 2021)

1. Imprima

Mantenga una Lista de Desencadenantes consigo porque nunca sabe cuándo se producirá un antojo.

2. ¿Cuáles su por qué?

Su razón para dejar de hacerlo es un poderoso recordatorio para mantenerse motivado.

3. Conozca sus distracciones

Mantenga su mente ocupada. Aquí le ofrecemos una lista con algunas ideas. Agregue sus propias ideas en los espacios a continuación.

<i>Envíe un texto a un amigo</i>	<i>Respire profundamente</i>		
<i>Salga a caminar</i>	<i>Beba un vaso de agua</i>		
<i>Escuche una canción</i>	<i>Conéctese en línea</i>		
<i>Vaya al cine</i>	<i>Disfrute un bocadillo saludable</i>		

4. Mantenga un registro de sus desencadenantes

Identifique los momentos en los que usted sienta un antojo y escriba su respuesta a este.

Sus desencadenantes	¿En dónde estaba?	¿Con quién estaba?	¿Qué sintió?	¿Qué hizo?
<i>Ejemplo: Después de la cena</i>	<i>Un restaurante</i>	<i>Mi mejor amigo(a)</i>	<i>Inquietud</i>	<i>Mastique un chicle Nicorette</i>