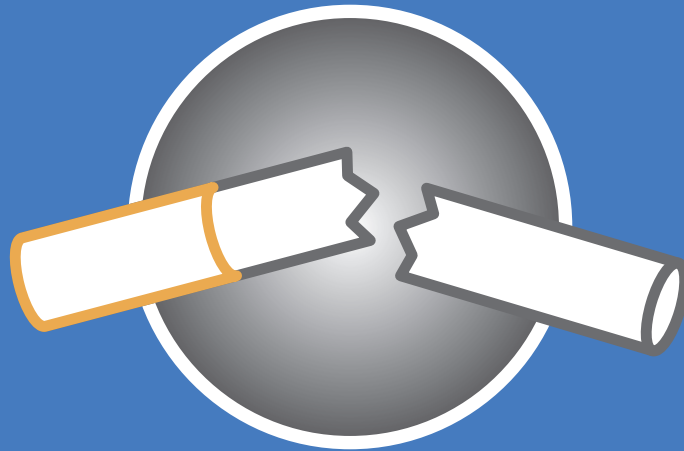


Rompa con el Hábito



GUÍA PARA
DEJAR DE FUMAR

LÍNEA DE AYUDA
PARA FUMADORES DE CALIFORNIA

1-800-45-NO-FUME



Quiero dejar de fumar porque...



Cuando estaba jugando con mi nieto el otro día, me dijo que quería seguir jugando conmigo para siempre. Quiero vivir lo más que pueda por él.

Encontré a mi sobrina de 5 años con uno de mis cigarrillos. No quiero que ella empiece a fumar.

Estoy cansado de toser todas las mañanas cuando me levanto.

Cuando fumo cerca de mi hijo de 7 años, su asma empeora. La enfermera de la escuela me dijo que los pulmones de los niños están en una etapa de desarrollo y no soportan el humo de segunda mano.

¡Soy el único en mi familia que sigue fumando!

¿Has visto el precio de los cigarrillos? ¡No quiero pagar más!

Quiero que nuestro bebé nazca sano. El médico me dijo que, si sigo fumando, mi bebé obtendrá menos oxígeno y menos de los nutrientes que necesita.



Tabla de Contenido

I:	Preparándose para Dejar de Fumar	2
	Preguntas comunes.....	2
	¿Por qué dejar de fumar?	4
II:	Los 4 Pasos de la Planificación	6
	Paso 1: Identifique sus detonantes y escoja sus estrategias.....	6
	Paso 2: Escoja un método para dejar de fumar.....	8
	Paso 3: Obtenga apoyo	9
	Paso 4: Elija una fecha para dejar de fumar	9
III:	Tomando el Control	10
	Los primeros días	10
	La primera semana	11
	Temas especiales	12
	Controlando el estrés.....	12
	El alcohol.....	13
	Al estar rodeado(a) de fumadores	13
	Salud mental	14
	Los cigarrillos electrónicos y la marihuana.....	15
IV:	Manteniendo el Control	16
	Si tropieza y fuma otra vez.....	16
	¿Por qué es importante seguir intentando?	17
	Los tres detonantes que podrían seguir siendo un reto	18
	Manteniendo una vida saludable sin fumar	19
	Un cambio de imagen	20
	Un mensaje para usted	21
	Muchas gracias	21

I. Preparándose para Dejar de Fumar

¿Está usted listo(a) para dejar de fumar en este momento o simplemente lo está pensando? De cualquier manera, le será útil leer algunas de las preguntas más comunes sobre dejar de fumar.

Preguntas Comunes

¿Cómo dejo de fumar si no tengo suficiente fuerza de voluntad?

Un buen plan funciona mejor que la fuerza de voluntad. Las páginas 6-9 le muestran cómo crear un plan.

Solo fumo 3 cigarrillos al día y algunos fines de semana no fumo nada. Eso no está muy mal, ¿verdad?

Cada cigarrillo puede causar daño. Dejar de fumar por completo es la mejor manera de protegerse de los efectos dañinos del cigarro.

Estoy listo(a) para dejar de fumar, pero los primeros días son realmente difíciles, ¿verdad?

Los primeros días pueden ser difíciles. Lea la página 10 para aprender más sobre cómo sobrellevar los primeros días después de dejar de fumar.

Ya lo he intentado, pero vuelvo a fumar. ¿Cómo puedo evitar recaer otra vez?

Esta vez puede ser diferente. Las páginas 16-20 le ofrecen muchas ideas sobre cómo mantenerse alejado(a) de los cigarrillos para siempre.

No estoy listo(a) para dejar de fumar por completo. ¿Sería buena idea solamente reducir?

Si fuma más de 10-15 cigarrillos al día, reducir la cantidad podría ser una buena manera de empezar. También, podría intentar dejar de fumar por un día para practicar y crear más confianza.

He fumado durante muchos años. ¿Mejorará mi salud si dejo de fumar ahora?

No importa cuánto tiempo tenga fumando, su salud empieza a mejorar después de solo 24 horas de dejar de fumar.

Un buen plan funciona mejor que la fuerza de voluntad.



Si dejo de fumar, ¿cómo ayudará esto a mis hijos?

Cuando los niños dejan de respirar el humo de segunda mano, su sistema inmune y sus pulmones pueden desarrollarse mejor. ¡Y usted estaría dándoles un buen ejemplo!

Escuché que los niños que viven alrededor de fumadores tienen calificaciones más bajas que los otros niños en la escuela ¿Es cierto?

Los niños expuestos al humo de segunda mano pueden aprender más despacio. Y también pueden tener más problemas de concentración.

Cambié a los cigarrillos mentolados. ¿Esos son menos dañinos verdad?

Los cigarrillos mentolados adormecen un poco la garganta, causando que el efecto de irritación se sienta más ligero. Sin embargo, los cigarrillos mentolados pueden ser tan dañinos como los cigarrillos regulares.

Mi primo tosió más al dejar de fumar que cuando fumaba. ¿Por qué ocurrió esto?

La tos ayuda a expulsar alquitrán y flema acumulada en los pulmones. La tos generalmente desaparece en una a dos semanas, ya que los pulmones estén limpios.

Si la nicotina en los cigarrillos es dañina, ¿es seguro el parche de nicotina?

Usados correctamente, los productos de reemplazo de nicotina, como los parches, chicles y pastillas de nicotina, son más seguros que fumar y solo se usan por un tiempo limitado. Lea la página 8 para obtener más información sobre estos productos.

Aunque este folleto se enfoca en dejar de fumar cigarrillos, las ideas se pueden aplicar para dejar el consumo de otros tipos de tabaco.

¿Por qué Dejar de Fumar?

Antes de intentarlo, es importante pensar en porque quiere dejar de fumar. En otras palabras, ¿cuál es su motivación?

La motivación es lo que nos lleva a tomar acción.

Por ejemplo, sentir cansancio nos puede hacer ir a dormir. Sentir hambre nos puede motivar a buscar algo de comer. Querer respirar mejor nos puede motivar a dejar de fumar.

La motivación va y viene.

¿Le suena familiar lo siguiente? “Quiero dejar de fumar, pero los cigarrillos me ayudan a controlar el estrés”. Retos como el estrés pueden poner a prueba su motivación. Por eso es importante seguir recordándose por qué quiere dejar de fumar.

¿Puede dejar de fumar?

Sí, usted puede lograrlo. Examine su motivación. Todas las personas tienen la capacidad de dejar de fumar.

Imagine esto:

Alguien le ofrece un millón de dólares si deja de fumar. ¿Qué haría usted? La mayoría de las personas dejarían de fumar y tomarían el dinero. Esto muestra que dejar de fumar tiene que ver con la motivación, no solo con la habilidad. Si sus razones para dejar de fumar son importantes y específicas, pueden motivarlo(a) de la misma manera.

¿Qué es lo que lo(a) motiva más a usted?

Piense en sus propias razones para dejar de fumar. Esas razones son las más importantes.

Si se le hace difícil pensar en razones para dejar de fumar; estos son algunos de los motivos que escuchamos con más frecuencia:



Salud



Familia



Costo

Lea la siguiente página para obtener más información sobre estos temas.

Salud

Prevención de enfermedades

Al dejar de fumar, podrá disminuir su riesgo de contraer enfermedades relacionadas con el cigarrillo como enfisema o cáncer de pulmón.

Mejorar la calidad de vida.

Dejar de fumar puede ayudarle a mejorar su salud física, como reducir su presión arterial y mejorar su respiración. Y porque el dejar de fumar es motivo para sentirse orgulloso(a), esto le ayuda a sentirse mejor de sí mismo(a).

Familia

Vivir más

Dejar de fumar le da una mejor oportunidad de vivir una vida más larga y saludable para disfrutar de su familia.

Dar un ejemplo a los hijos

Al dejar de fumar, les dará un buen ejemplo a sus hijos. Incluso si ellos comenzaran a fumar, es más probable que lo dejen- al igual que usted.

Proteger a la familia del humo de segunda mano.

El humo de segunda mano puede causar cáncer y otros problemas de salud a todas las personas que lo respiran, incluso a las mascotas.¹

Costo

¿Cuánto dinero gasta en cigarrillos por semana?

\$15 \$20 \$30 \$40 \$50 \$75 \$100

Entonces, esto es lo que gasta al año.

\$780 \$1040 \$1560 \$1080 \$2600 \$3900 \$5200

¡Imagínese todo lo que puede hacer con el dinero que ahorre!

¿Cuál es su motivo principal para dejar de fumar?

Mi Motivo Principal para Dejar de Fumar es _____

Ahora que ya pensó en sus motivos para dejar de fumar, usted necesitará un plan. Lea sobre los 4 Pasos de la Planificación en la siguiente página.

1. National Cancer Institute (2011). Secondhand Smoke and Cancer.

II. Los 4 Pasos de la Planificación

Para dejar de fumar con éxito necesitará un buen plan. Siga los 4 pasos a continuación para crear un plan personalizado.

Paso 1: Identifique sus detonantes y escoja sus estrategias.

Los *detonantes* son costumbres o situaciones que le hacen querer fumar. Por ejemplo, el estrés, el aburrimiento y después de comer. Piense en la primera semana que no va a fumar. Escriba los detonantes en la parte de abajo.

¿No está seguro(a) de cuáles son sus detonantes?

Entonces, ponga atención a su hábito de fumar por una semana. Fíjese en la hora que fuma y los motivos por hacerlo.

Escoja estrategias para cada detonante.

Piense en los detonantes que escribió. ¿Qué función tiene cada cigarrillo?

- ¿Alivia el estrés?
- ¿Ayuda con el aburrimiento?
- ¿Sabe bien después de las comidas?

Piense en estrategias; cosas placenteras y saludables que pueda hacer en vez de fumar. Escríbalas en la parte de abajo, a un lado de sus detonantes. Si necesita ejemplos, revise la siguiente página.

EJEMPLO

Detonantes (Cuando quiero fumar)	Estrategias (Lo que puedo hacer)
Cuando me despierto en la mañana	Bañarme de inmediato
Durante mi descanso	Comer semillas, caminar
Cuando manejo	Cantar, beber agua helada

MIS DETONANTES Y ESTRATEGIAS

Detonantes (Cuando quiero fumar)	Estrategias (Lo que puedo hacer)

Estos son ejemplos de estrategias que mucha gente ha usado para dejar de fumar.

Manténgase ocupado(a) y distraído(a):

- Juegue con los niños
- Lave el automóvil
- Limpie la casa
- Aprenda algo nuevo
- Lea con los niños
- Mande un texto
- Use la computadora
- Practique un deporte
- Juegue con los niños
- Veja televisión
- Camine con un amigo(a)
- Baile
- Tome un baño
- Escuche música
- Salga a caminar con la mascota
- Lea un libro
- Riegue las plantas
- Veja un video por internet

Mantenga las manos y la boca ocupadas

- Beba agua
- Mastique chicle
- Dibuje
- Escriba en un diario
- Pele y coma una naranja
- Juegue videojuegos
- Cepíllese los dientes
- Lávese las manos
- Coma dulces o mentas
- Use un picadiente/palillo
- Beba té
- Coma semillas de calabaza
- Cante
- Prepare frutas y verduras
- Arme un rompecabezas
- Aprenda a tejer
- Cocine
- Descargue una aplicación móvil para dejar de fumar

Cambie su rutina

- Vea televisión desde otra silla
- Duerma diez minutos extra
- Haga nuevas amistades, que no fumen
- Cambie el orden de sus actividades
- Cambie el sabor de su café
- Pase más tiempo con su familia
- Únase a un equipo o grupo de ejercicios
- Vaya a lugares donde no se pueda fumar
- Salga más
- Beba su café en un lugar diferente
- Haga una regla: no se fuma adentro de la casa

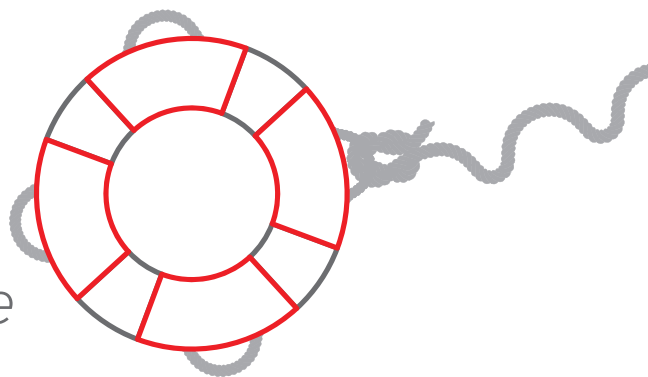
Manténgase motivado(a) y positivo(a)

- Mire fotos familiares
- Tome tiempo para sí mismo(a)
- Respire profundo
- Rece
- Repita, “fumar no es una opción.”
- Piense en los beneficios de dejar de fumar
- Recuerde: las ganas de fumar van a pasar
- Piense en el dinero que está ahorrando
- Escriba sus sentimientos
- Lea su plan para dejar de fumar

Dígase

- “He llegado hasta aquí, no me rendiré!”
- “No dejaré que los cigarrillos me controlen”.
- “Estoy dando un buen ejemplo a mis hijos”.
- “Estoy creando un futuro mejor para mí y mi familia”.

Estrategias de Rescate



Paso 2 – Escoja un Método para Dejar de fumar: ¿De Golpe o con Productos de Ayuda?

De Golpe

Dejar de fumar de golpe quiere decir que usted dejará de fumar por completo, sin productos de ayuda. Su plan será su herramienta principal.

Productos de Ayuda para Dejar de Fumar

Tal vez le preocupan los posibles síntomas al dejar de fumar. Si es así, hable con su médico sobre los productos de ayuda que se ha comprobado ayudan con estos síntomas. Los siguientes productos han sido aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Recuerde que, aun si usa un producto de ayuda, itodavía necesitará un plan!

Terapia de Reemplazo de Nicotina (NRT)



Parches de nicotina — Disponibles sin receta. Se usan en la piel como un curita/tirita. Le dan nicotina al cuerpo para reducir los posibles síntomas al dejar de fumar.



Chicles de nicotina — Disponibles sin receta. Se mastican y luego se colocan entre la mejilla y la encía. Cuando se usan correctamente, suministran una dosis constante de nicotina por la boca.



Pastillas de nicotina — Disponibles sin receta. Parecen dulces y se disuelven en la boca. Cuando se usan correctamente, suministran una dosis constante de nicotina por la boca.



Inhalador de nicotina — Disponible solo con receta. Está diseñado para imitar el fumar. Tiene una boquilla de plástico y un cartucho que produce vapor con nicotina cuando se inhala.



Aerosol nasal — Disponible solo con receta. Viene en una botella que contiene liquido con nicotina. La punta de la botella se coloca y se rocía en la nariz.

Medicamentos Sin Nicotina

Zyban® (bupropion) — Disponible solo con receta. No contiene nicotina. También se vende como Wellbutrin SR® (un antidepresivo). Ayuda a reducir los síntomas al dejar de fumar como la irritabilidad, depresión, ansiedad y el deseo de fumar.

Chantix® (varenicline) — Disponible solo con receta. No contiene nicotina. Ayuda a reducir el antojo de fumar y bloquea el placer de fumar.



Paso 3 - Obtenga Apoyo

Platique con sus familiares y amigos.

“Yo no estaba seguro al principio, pero después de hablar con mi hermano y con un amigo que dejó de fumar, me sentí más seguro para intentarlo.” — Javier, 52 años.

Pida ayuda

“Le pedí a mi pareja que me llamara todos los días al trabajo para apoyarme. Eso realmente me ayudó.” — Ana, 43 años

“Le pedí a mi hija que pasara más tiempo conmigo porque yo sabía que no iba a fumar cerca de ella.” — Samuel, 45 años

“Una vez intenté dejar de fumar por mi propia cuenta, pero me enojaba mucho con mi familia. Esta vez les pedí apoyo en lugar de intentarlo yo solo. Me ayudaron mucho.” — Nicolás, 31 años

Llame a una Línea de Ayuda

“Llamé al 1-800-45-NO-FUME. Los asesores fueron amables y profesionales. Me ayudaron a crear un plan y me ofrecieron apoyo. ¡El servicio fue gratuito y funcionó!”
— Sofía, 29 años

Paso 4 – Elija una Fecha para Dejar de Fumar

Es importante elegir una fecha para dejar de fumar. Esto muestra que usted toma en serio su meta y también hace más probable que lo intente.

Mi fecha para dejar de fumar es _____

El Día Antes de Dejar de Fumar

- Prepare lo que va a necesitar: mentas, semillas de calabaza, té, etc.
- Si planea usar un producto de ayuda como los parches de nicotina o el chicle de nicotina, obténgalos antes de dejar de fumar
- Deshágase de los ceniceros, encendedores y cigarrillos sobrantes.
- Limpie y ventile su casa, habitación y automóvil.
- Pida apoyo a un familiar o amigo(a).
- Coloque una foto de su familia donde la pueda mirar todos los días.
- Recuerde sus motivos para dejar de fumar.
- Practique algunas de sus estrategias
- Revise su plan antes de intentar dejar de fumar

III. Tomando el Control

Esta sección le ayudará a tomar el control y a superar la primera semana sin fumar.

Los Primeros Días

Hábitos. Los primeros días probablemente se sentirán extraños porque estará haciendo otras cosas en lugar de fumar. Esto es normal, ya que fumar dejará de ser parte de su vida diaria. Esta sensación pasará con el tiempo mientras desarrolla hábitos nuevos.

Síntomas de abstinencia. Estos síntomas al dejar de fumar son normales y generalmente desaparecen dentro de unos días o en algunas semanas. Su cuerpo está eliminando químicos dañinos.

Estos son algunos retos que pudieran surgir en los primeros días y algunas ideas para superarlos sin fumar.

Retos	Sugerencias
Irritabilidad	Respire profundo, beba agua, distráigase, platique con alguien de confianza.
Dolores de cabeza	Camine o haga otra actividad física, medite, beba suficiente agua.
Hambre	Mantenga alimentos saludables y agua cerca de usted.
Tos	La tos es normal ya que su cuerpo está eliminando flema. Si su garganta se siente seca, use pastillas para la tos.
Ganas de fumar	Distráigase. Las ganas de fumar pasan después de 3 a 10 minutos.
Fatiga	Si es posible, tome una siesta o duérmase temprano.

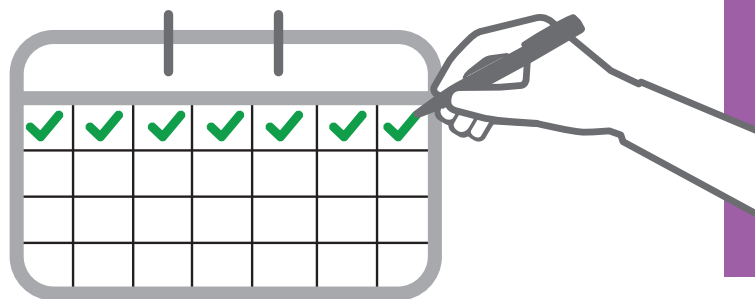
Beneficios de Salud al Dejar de Fumar: El Primer Día¹

Después de...

20 minutos	La presión arterial y ritmo cardíaco vuelven a lo normal
8 horas	Los niveles de monóxido de carbono y oxígeno en la sangre regresan a niveles normales y saludables.
12 horas	La circulación mejora. Los pies y manos no se enfrían tan fácilmente.
24 horas	La probabilidad de sufrir un ataque de corazón está disminuyendo. El aliento, cabello y cuerpo dejan de oler a humo de cigarro.

1. U.S. National Library of Medicine (2018). Benefits of Quitting Tobacco.

La Primera Semana



Es posible que su primer semana sin fumar se sienta larga en lo que se acostumbra a los cambios.

Estos son algunos de los retos que pudieran surgir y algunas ideas sobre cómo superarlos sin fumar.

Retos

Problemas para dormir

Enojos

Estreñimiento

Antojos fuertes por fumar

Sugerencias

La música puede ayudar. La respiración profunda puede calmarlo(a). Intente beber menos café, refrescos y té con cafeína, y evite la cafeína por las tardes.

Respire profundo, salga a caminar, platique con alguien.

Incluya más fibra en su dieta (vegetales, frutas, frijoles) y productos de grano entero (arroz integral, granos integrales, maíz). Beba más agua y aumente su actividad física.

Siga usando su plan. Practique **PARAR-P**aciencia, **A**ctividades diferentes, **R**espitar profundo, beber **A**gua, **R**ecordar sus motivos para dejar de fumar.

Beneficios de Salud al Dejar de Fumar: Las Primeras Semanas¹

Después de...

3 días

El cuerpo está libre de nicotina, si dejó de fumar de golpe. Sus vías respiratorias se relajan y respirar es más fácil.

1 semana

El sentido del gusto y del olfato mejoran.

2 semanas

La piel es más saludable. Los dientes se mantienen más limpios. Duerme mejor y tiene más paciencia.

3-4 semanas

Los pulmones comienzan a sanar. Se tiene más vigor.

1. U.S. National Library of Medicine (2018). Benefits of Quitting Tobacco.

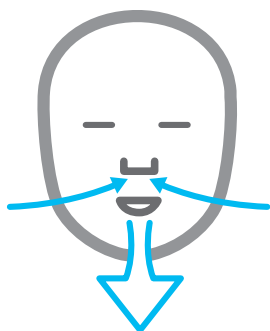
Las siguientes páginas cubrirán otros temas importantes que le ayudarán a mantenerse sin fumar en las primeras etapas y a largo plazo.

Controlando el Estrés

Es posible que usted ya tenga mucho estrés en su vida y al dejar de fumar podría sentirse que únicamente está agregando más, especialmente durante las primeras semanas. Sin embargo, hay muchas otras cosas que puede hacer para controlarlo.

Estas son algunas formas saludables para controlar el estrés. Usted podría:

- Hablar con otros acerca de sus preocupaciones—no las guarde.
- Hacer ejercicio. Tan solo unos cuantos minutos al día ayudarán.
- Mantener un diario personal.
- Practicar su fe.
- Alimentarse saludablemente. Reducir el consumo del alcohol y cafeína.
- Dormir lo suficiente.
- Pedir ayuda cuando la necesite.
- Jugar con sus hijos, nietos, sobrinas y sobrinos.
- Reír más.
- Mantener pensamientos positivos.



Recuerde Respirar

Cierre los ojos y concéntrese en su respiración.

Respire profundo por la nariz. Deje que su abdomen y pecho se llenen de aire. Luego exhale lentamente por la boca.

Repita varias veces.



El Alcohol

El consumo de alcohol puede hacer que dejar de fumar sea más difícil por dos razones principales:

- El alcohol es un detonante: fumar y beber alcohol a menudo van juntos
- El alcohol lo puede hacer que haga cosas sin pensar, como pedir un cigarrillo.

Algunas Sugerencias:

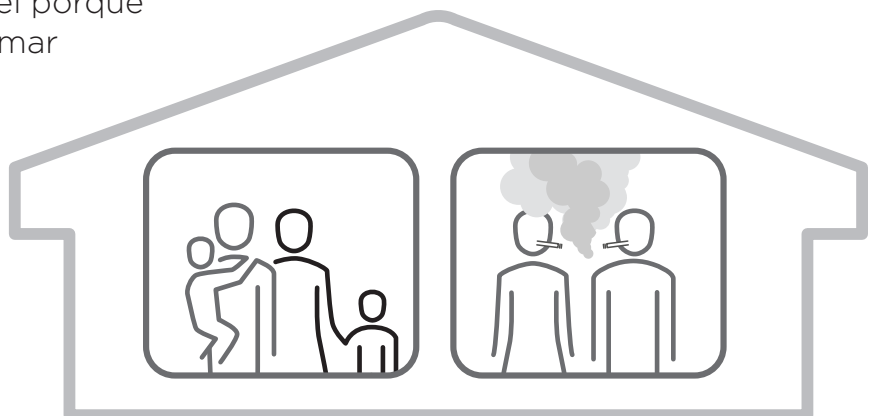
- Evite el consumo de alcohol las primeras semanas.
- Cuando otros consuman alcohol...
 - Trate de beber bebidas sin alcohol
 - Use sustitutos como chicles, dulces, popotes o picadientes/palillos.

Al Estar Rodeado(a) de Fumadores

Es normal sentir ganas de fumar cuando huele el humo del cigarro o mira a la gente fumar.

Considere estas sugerencias:

- Haga saber a la gente que usted está dejando de fumar y que le gustaría el apoyo de ellos.
- Pida a sus familiares y amigos:
 - No fumar a su alrededor o en su casa
 - No dejar cigarrillos donde usted los pueda encontrar
 - No ofrecerle o darle cigarrillos, aunque usted se los pida
- Si tiene que estar cerca de fumadores:
 - Mantenga las manos y la boca ocupadas con chicles, picadientes/palillos, popotes, etc.
 - Siga recordando el porqué está dejando de fumar



Salud Mental

Si usted tiene una condición de salud mental como depresión, ansiedad o esquizofrenia, es probable que necesite un poco más de planificación y apoyo. ¡Aun así, usted lo puede lograr!

Estas son algunas sugerencias que podrían ayudarle:



Platique con un asesor especializado en ayudar a dejar de fumar.



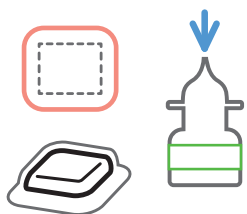
Fumar puede afectar la manera en que los medicamentos funcionan. Si usted está tomando medicamentos, platique con su médico. Tal vez sea necesario ajustar la dosis.



Informe a su médico que piensa dejar de fumar.



Si fuma más de 10-15 cigarrillos al día, considere reducir la cantidad antes de la fecha que eligió para dejar de fumar.



Considere usar un producto aprobado de ayuda para dejar de fumar (vea la página 8).



Al dejar de fumar, ponga atención a los cambios en sus síntomas de salud mental. Si nota un cambio negativo, informe a su médico.

Importante

Los síntomas de salud mental como la ansiedad y la depresión pueden aumentar durante la primera etapa al dejar de fumar. Sin embargo, las investigaciones muestran que estos síntomas y la calidad de salud mental mejoran con el tiempo.¹

1. Taylor et.al. (2014). Change in mental health after smoking cessation: systematic review and meta-analysis.

¿Y qué se Sabe de los Cigarrillos Electrónicos y la Marihuana?

Los cigarrillos electrónicos.^{1,2} Estos también se conocen como e-cigarettes, vapes, vaporizadores personales (VPs), tanques, e-hookah, hookah pens, Juuls y Suorins.

Algunos Puntos

- El líquido utilizado en los cigarrillos electrónicos frecuentemente contiene nicotina, propilenglicol, glicerina vegetal y saborizantes.
- Cuando el aparato se usa, el líquido se calienta y se convierte en un aerosol (vapor) que los usuarios inhalan.
- Los cigarrillos electrónicos no son aprobados como productos de ayuda para dejar de fumar por la FDA

La marihuana.^{3,4} La marihuana está compuesta por flores secas, tallos, semillas y hojas de la planta Cannabis sativa.

Algunos Puntos

- En California, el uso médico y recreativo de la marihuana es legal para adultos mayores de 21 años.
- La marihuana se puede fumar, “vapear”, “dabbear” o comer. A veces se combina con tabaco en blunts o spliffs.
- El principal químico en la marihuana es el THC. Este químico causa una “euforia” en el usuario. Esto puede cambiar la manera en que la mente y el cuerpo funcionan y puede causar problemas de memoria y movimiento.
- El humo de la marihuana contiene toxinas cancerígenas, similares a las que se encuentran en el humo del tabaco.
- La marihuana puede provocar antojos de fumar cigarrillos a las personas que usan ambos.

Cómo Dejar de Usar los Cigarrillos Electrónicos y la Marihuana

Si usted quiere dejar de usar los cigarrillos electrónicos o la marihuana, usted puede usar las ideas en este mismo folleto. ¡Los 4 pasos de la planificación también se pueden utilizar como guía para dejar estos productos! Si desea platicar con un asesor acerca de dejar los cigarrillos electrónicos o para recibir recursos para dejar la marihuana, llame al 1-800-45-NO-FUME!

1. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (2018). Public Health Consequences of E-Cigarettes.

2. FDA (2018). Vaporizers, E-Cigarettes, and other ENDS.

3. National Institute on Drug Abuse (2018). Marijuana.

4. California Department of Public Health (2017). Marijuana and Tobacco Use.

IV. Manteniendo el Control

Esta sección le ofrece muchas ideas sobre cómo mantener el control y quedarse sin fumar para siempre.

Si Tropieza y Fuma Otra Vez

A veces la gente tropieza fumando tan solo unas bocanadas o unos cuantos cigarrillos. Pero usted puede evitar que un tropiezo se convierta en una recaída.

¿Cuál es la diferencia entre un tropiezo y una recaída?

TROPIEZO	RECAIDA
Fumar un poco, pero regresar inmediatamente a la meta de no fumar.	Volver a un hábito regular de fumar.
Por ejemplo:	Por ejemplo:
Usted fuma.	Usted fuma.
Se siente mal, pero piensa en cómo falló su plan.	Se siente mal y se culpa a sí mismo(a).
Y se dice, “Algunos detonantes son difíciles de superar. Necesito mejorar mi plan.”	Y se dice, “Fumé porque simplemente no puedo dejar el cigarrillo.”
Y continua su meta: “Esto solo fue un tropiezo y aprendí de él. Continuaré manteniéndome alejado(a) de los cigarrillos”.	Y se da por vencido(a): “Ya falle, así que voy a regresar a fumar”.

Si llegara a fumar otra vez, trate de no ser tan duro(a) con usted mismo(a). Mejor, dígame que solo tuvo un tropiezo. Mejore su plan y siga adelante con su meta.

¡No se Rinda!



¿Por qué es importante seguir intentando?

La mayoría de los fumadores intentan dejar de fumar varias veces antes de tener éxito.¹



Si tropieza, piense en lo que no funcionó. Luego haga los cambios necesarios en su plan, para estar mejor preparado(a) la próxima vez.

David, 63 años

Cada intento puede enseñarle más sobre como dejar de fumar para siempre. Dejar de fumar por cualquier período de tiempo es un éxito.

Dr. González, Medicina Familiar

Si regresa a fumar, intente otra vez. Fije una fecha nueva para dejar de fumar. No se rinda. Tendrá éxito.

Dr. López, especialista en pulmones

Mi amigo me dio un cigarrillo en una fiesta y lo fumé. Estaré listo para esta situación la próxima vez. ¡Quiero dejar de fumar!

Lucas, 25 años

Después de no fumar por dos semanas, fumé un poco. Inmediatamente mejoré mi plan para no tener que empezar de nuevo.

Sara, 31 años



1. Chaiton, et. al. (2016). Estimating the number of quit attempts it takes to quit smoking successfully in a longitudinal cohort of smokers

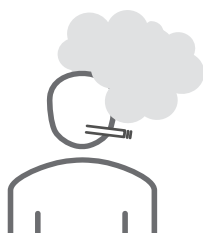
Los Tres Detonantes que Podrían Seguir Siendo un Reto

Con el tiempo será más fácil mantenerse sin fumar, pero aún podría haber retos. Ya hemos hablado sobre estos retos en el folleto, pero es importante que volvamos a repasarlos, ya que podrían seguir surgiendo. Para mantenerse sin fumar, tenga cuidado con estos tres detonantes principales:



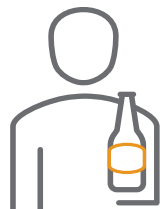
Emociones fuertes

Tal vez le den ganas de fumar con un enojo, o al sentirse triste o feliz. Planee con tiempo. Piense en lo que puede hacer en vez de fumar, cuando las emociones fuertes surjan.



Estar Cerca de Fumadores

Si se encuentra rodeado(a) de fumadores, usted podría pensar que fumar un solo cigarrillo no le hará daño. Sin embargo, tan solo una sola bocanada podría ponerle en riesgo de regresar a fumar.



Alcohol

El consumo de alcohol frecuentemente produce ganas de fumar. Cuando consuma alcohol, recuerde usar sus estrategias, especialmente si otras personas fuman cerca de usted.

Beneficios de Salud al Dejar de Fumar: A Largo Plazo¹

Después de...

- | | |
|-------------------|---|
| 1-9 meses | El cuerpo puede combatir infecciones y enfermedades con más facilidad. |
| 1 año | El riesgo de sufrir enfermedades del corazón reduce a la mitad. |
| 5 años | El riesgo de su sufrir un derrame cerebral reduce al nivel de una persona que no fuma. |
| 10-15 años | El riesgo de cáncer del pulmón reduce a la mitad. Las células sanas reemplazan a las células precancerosas. El riesgo de otros cánceres (boca, garganta, esófago, vejiga, riñón, páncreas) disminuye. |

1. U.S. National Library of Medicine (2018). Benefits of Quitting Tobacco.

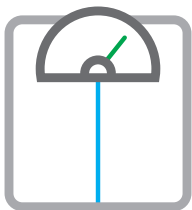
Manteniendo una Vida Saludable sin Fumar

Un estilo de vida saludable...

...le ayudara a mantenerse alejado(a) de los cigarrillos para siempre.

Los alimentos saludables...

...le mantendrán sano(a) y le ayudarán a prevenir el aumento de peso.



El Aumento de Peso

Algunas personas aumentan de peso cuando dejan de fumar. Otras no. Cuando esto ocurre, el aumento promedio es alrededor de 10 libras.¹ Para prevenir esto, elimine los alimentos con mucha azúcar o grasa. Trate de mantenerse activo(a) todos los días. Considere estas ideas:

Elija alimentos saludables:

Frutas y vegetales frescos
Alimentos integrales (como el arroz integral)
Pollo, pescado
Aguacate, mantequilla de maní
Aceite vegetal, aceite de oliva
Hierbas, especias, jugo de limón
Agua

Coma menos de estos:

botanas fritas, galletas, helados
Pan blanco, pan dulce, pastel
Carne de res, puerco, tocino
Mayonesa
Mantequilla
Sal
Refrescos/gaseosas

La actividad física...

...le da energía, le reduce el estrés y le recuerda que fumar ya no es parte de su estilo de vida. Manténgase activo(a). Si es posible, empiece a caminar un par de veces por semana.

Otras maneras de mantenerse activo(a)

- Use las escaleras en vez del elevador
- Lleve a los niños al parque
- Estacionese lejos de su destino y camine
- Baile
- Practique un deporte
- Estírese

1. Aubin et. al. (2012). Weight gain in smokers after quitting cigarettes: meta-analysis.

Un Cambio de Imagen

¿Alguna vez ha notado que sus pensamientos afectan sus acciones? Si piensa como fumador(a), será más difícil mantenerse sin fumar. Es mejor pensar como una persona libre del cigarro.



Si pienso como fumador(a)...

Me digo a mi mismo(a), “fumar de vez en cuando no es problema.”

Guardo algunos cigarrillos, encendedores y ceniceros, por si acaso.

Cada día lucho con la opción: “¿Fumaré o no fumaré hoy?”

No les he dicho a mis amigos que ya no fumo y me siguen ofreciendo cigarrillos.

Pienso que los cigarrillos me ayudan y me relajan.



Si pienso como una persona libre del cigarro...

Me digo a mi mismo(a), “fumar no es una opción, punto.”

No guardo cigarrillos, encendedores, ni ceniceros por ningún motivo.

Mi decisión es para siempre: Ya no fumo.

Les dije a mis amigos que deje de fumar y ya no me ofrecen cigarrillos.

Me digo a mi mismo(a) que hay otras formas más saludables de relajarme y que los cigarrillos me hacen daño.

Verse a sí mismo(a) como una persona libre del cigarro toma tiempo. Dejar de fumar es un cambio grande. Dese crédito y sea paciente.

¡Felicitaciones!

Dejar de fumar es una de las cosas más importantes que puede hacer. Al hacerlo, estará dando a usted y a su familia la oportunidad de una vida más feliz y saludable.

Muchas personas se dan cuenta que, el dejar de fumar, les ayuda a realizar otros cambios positivos. Les da la confianza para enfrentar otros retos difíciles.

Una vez que usted deje de fumar, otras personas le podrían pedir consejos. Comparta con ellos lo que más le ayudo. Incluso, puede darles este folleto. Anímeles a intentar y a que no se den por vencidos.

¡Bien hecho! ¡Siga adelante!

Muchas Gracias

Nos gustaría agradecer a varias personas por su apoyo en la creación de este folleto. Primero, a nuestros clientes con los que hemos trabajado a lo largo de los años. Su experiencia y conocimiento proporcionaron la base para este folleto. Segundo, a los asesores de la Línea de Ayuda para Fumadores de California. Su extenso trabajo ayudó a dar formación a las ideas para los temas en este folleto. Tercero, al equipo de revisión del Departamento de Salud Pública de California por ofrecer sus atentas sugerencias. Finalmente, a los participantes del grupo focal. Ellos nos brindaron recomendaciones sobre lo que les gustaría leer en un folleto para dejar de fumar.

Texto:

Jesús Calleros, MS
Gary Tedeschi, PhD
Shu-Hong Zhu, PhD

Diseño Gráfico:

Sebastian Sindermann

Contribuciones adicionales:

Leila Assolin
Sharon Cummins, PhD
Nallely C. Espina
Vanessa Hernandez, MS
Lesley Phillips, MPH



Duplica la posibilidad de
dejar de fumar con éxito.

Servicios

Asesoría Telefónica
Materiales de Autoayuda

Inglés

1-800-662-8887

Mandarín / Cantones

1-800-838-8917

Coreano

1-800-556-5564

Vietnamita

1-800-778-8440

Inscríbase en línea en www.nofume.org

Encuentrenos en

