

¿Cómo Ayudar a Alguien a Dejar de Fumar?



¿Quiere Ayudar a un Amigo o a un Familiar a Dejar de Fumar?

Si su respuesta es sí, entonces este folleto es para usted. Usted merece ser felicitado por querer ayudar.

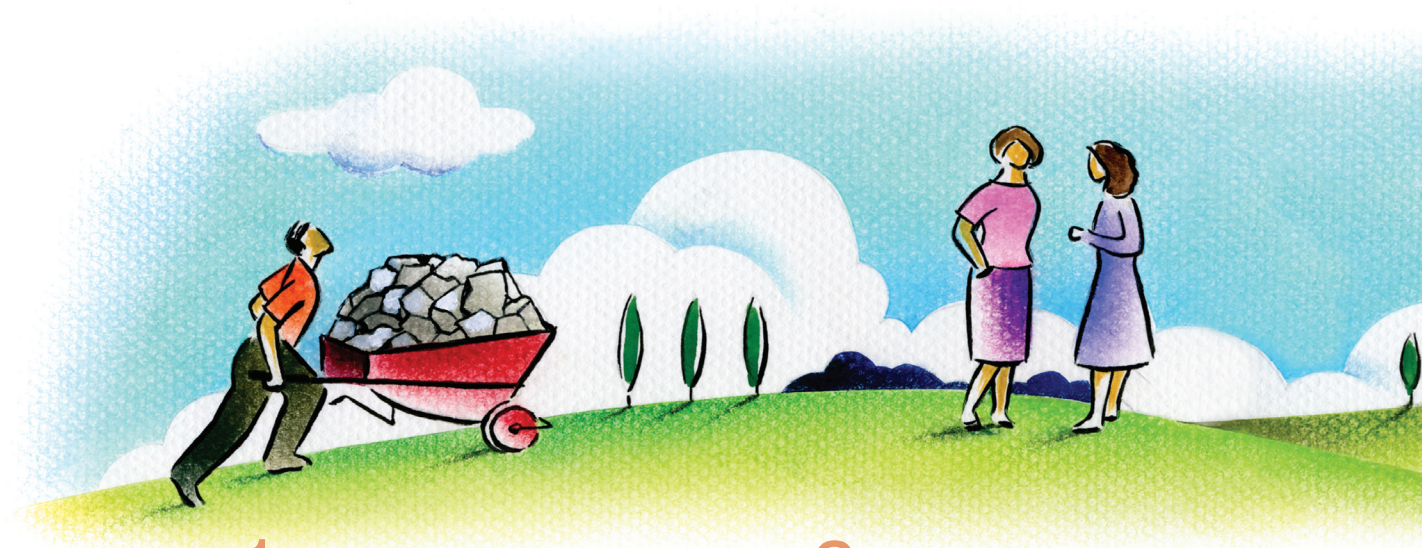
Usted necesitara entender el proceso de dejar de fumar. Este folleto le ayudará. También le enseñará cual es el mejor tipo de ayuda. El folleto está basado en consejos de personas que han dejado de fumar, sus amigos y familiares.

El folleto *¿Cómo Ayudar a Alguien a Dejar de Fumar?* es proporcionado por La Línea de Ayuda Para Fumadores de California de la Universidad de California en San Diego, Facultad de Medicina. Desde 1992. Este programa ha ayudado a más de 400,000 personas que han deseado aprender más acerca de como dejar de fumar.

Dejar de fumar es difícil.

El fumador hace la decisión y el trabajo.

Este folleto le enseñara a usted como poder ayudar.



1er Paso **APRENDA**
¿Por qué es difícil
dejar de fumar?
¿Cómo puede la
gente dejar de fumar?

2do Paso **PREGUNTE**
¿Qué es lo que piensa
su amigo o familiar
acerca de dejar de fumar?
¿Qué tipo de ayuda necesita?

Temas

¿Por qué es Difícil Dejar de Fumar?.....	2
¿Cómo Deja la Gente de Fumar?.....	3
Entienda al Fumador.....	4
Recomendaciones.....	5
Métodos y Productos para Dejar de Fumar.....	6
Cuando las Cosas se Ponen Difícil.....	8
La Información que no Encontrará en Otro Lado.....	9



3^{er} Paso **HAGA ALGO**
Que ayude a su amigo
a dejar de fumar
Pudiera obtener algún
producto para ayudarle

4^{to} Paso **RECUERDE**
Usted tiene un
lugar importante al
querer ayudar

¿Por qué es Difícil Dejar de Fumar?

Es normal que los fumadores quieran dejar de fumar y a la vez seguir fumando.



Simplemente, es difícil dejar de fumar. Estas son las razones:

Los fumadores se sienten inseguros.

Ellos saben que el fumar es dañino, pero al mismo tiempo les da placer. Lo que ellos obtienen del cigarrillo los mantiene adictos.

El fumar es un hábito.

Los fumadores están acostumbrados a fumar a las mismas horas todos los días. El fumar se convierte en un hábito automático.

El dejar de fumar puede interferir con la rutina de los fumadores. Por eso algunas personas regresan a fumar.

El fumar satisface una necesidad.

Muchos fumadores usan el cigarrillo para poder combatir las presiones de la vida. Ellos se hacen creer que el fumar es la única forma de combatir estas presiones.

Muchos fumadores consideran el cigarrillo como un amigo. Ellos pueden sentir una pérdida al dejar de fumar.

Los fumadores pueden depender de la nicotina.

Físicamente, ellos pueden desear la nicotina. Los síntomas de desintoxicación son normales y se quitan solos, usualmente en una o dos semanas.

mareos

dolor de cabeza

tos

depresión

inquietud

hambre

cansancio

irritabilidad

falta de concentración

problemas para dormir

Algunas personas regresan a fumar para liberarse de los síntomas.

Mantenga en mente que miles de personas dejan de fumar cada año a pesar de la inseguridad, el hábito adquirido y la adicción a la nicotina.

¿Cómo Deja la Gente de Fumar?

No es normal para un fumador despertar un día y simplemente dejar de fumar.

Es típico que un fumador empiece tomando pasos pequeños.

Dejar de fumar toma tiempo.

Muchos fumadores intentan dejar de fumar varias veces antes de dejarlo por completo.

Con cada intento, ellos aprenden un poco más como hacerlo con éxito.

Tener motivación y planear es importante.

No se necesita mucha fuerza de voluntad para dejar de fumar.

Lo que importa más es la **motivación** (encontrar buenas razones para dejar de fumar) y tener un buen **plan**.

Los tropiezos y las recaídas son normales.

Los **tropiezos** (fumar una vez y regresar a su plan inmediatamente) y las **recaídas** (regresar a fumar en una forma habitual) son normales.

Regresar a fumar no es una señal de debilidad. Simplemente puede indicar que el fumador necesita planear más.

Toma tiempo acostumbrarse a no fumar.

Cuando la persona empieza a dejar de fumar, todavía se siente como fumador. Cada día, tiene que tomar la decisión de no fumar.

Para la persona que ha hecho la decisión, la decisión es final: no fumar, no importa lo que suceda. La persona que cambia su forma de pensar tiene más posibilidad de dejar de fumar por vida.



Entienda al Fumador

Si esta planeando ayudar a alguien a dejar de fumar, piense en esta pregunta importante:

¿Qué es lo que significa ayudar?

La respuesta no es sencilla. El fumador tal vez no considere ayuda el tipo de apoyo que usted le ofrece. Lo más importante que usted puede hacer es entender el punto de vista del fumador.

Usted puede preguntarle:

1 ¿Qué tan listo estas para dejar de fumar?

Si el fumador únicamente esta considerando dejar de fumar, pero no lo ha decidido, no lo presione. El fumador es el único que puede decidir.

Usted puede asegurarle que si lo puede lograr y toque el tema en otra ocasión.

2 ¿Qué es lo que te preocupa más al dejar de fumar?

Escuche sin juzgar lo que responda el fumador. Demuestre que a usted le importa y quiere saber su opinión.

3 ¿Cómo te puedo ayudar?

Deje que las experiencias del fumador lo (la) guíen a usted. Si puede, brinde exactamente el tipo de ayuda que el fumador esta buscando.

Más importante que cualquier otra cosa es demostrar que usted entiende los retos de dejar de fumar.



Recomendaciones

Después de platicar con su ser querido acerca del mejor tipo de ayuda, procure seguir estas sugerencias.



Trate de no fastidiarlo. Las quejas y la presión solo provocan tensión y discusión.
Apoyelo. Digale, “Sí puedes” o “Lo vamos a lograr juntos”.

Aprenda como la gente deja de fumar. Lea un folleto de como dejar de fumar.
Encuentre información acerca de productos y métodos para dejar de fumar.
Los productos incluyen los parches de nicotina, el chicle de nicotina y medicamentos recetados como Zyban® o Wellbutrin® (páginas 6-7).

No permita que se fume dentro de la casa. Promueva la regla de no fumar en su casa. Esto puede ayudar a reducir la cantidad de cigarrillos fumados y facilita el proceso de dejar de fumar.
También protege a los demás del humo de segunda mano.

Ayude a planear. Pregunte a su ser querido cuales cigarrillos del día van a ser los más difíciles de dejar y porque. Ayúdele a pensar en actividades para reemplazar el cigarrillo.
Ofrezca substitutos sanos como la fruta y otras comidas y bebidas.

Sugíerale llamar a una línea de ayuda. Déle a su ser querido el numero: 1-800-456-6386.
Personal calificado le ofrecerá por teléfono ayuda gratuita en español.

Animelo a practicar otras actividades. Sugiera ideas como salir a caminar, ir a lugares donde no se permita fumar(cine, centros comerciales, restaurantes) **y evitar reuniones o establecimientos donde se permite fumar e ingerir bebidas alcohólicas.**

Tenga paciencia a los cambios de humor La persona que deja de fumar puede sentirse malhumorada, nerviosa u olvidadiza. Mantenga en mente que esto cambios no van a durar mucho tiempo.
No tome a pecho estos cambios.

Métodos y Productos para Dejar de Fumar

Usted también puede ayudar aprendiendo acerca de los métodos y productos para dejar de fumar.



Parche de Nicotina

Modo de Empleo Se pega en la piel en las partes altas del cuerpo. Siga con cuidado las instrucciones del paquete.

Se consigue En farmacias y supermercados, con o sin receta.



Chicle de Nicotina

Modo de Empleo Se mastica un poco, después se deja entre la mejilla y la encía. Siga con cuidado las instrucciones del paquete.

Se consigue En farmacias y supermercados, con o sin receta.



El inhalador de Nicotina o Aerosol (Atomizador) Nasal

Modo de Empleo **Inhalador:** inhale por la boca.
Aerosol nasal: rocíe por la nariz. Siga con cuidado las instrucciones del paquete.

Se consigue En las farmacias. Necesita receta.



Pastillas de Nicotina

Modo de Empleo Se disuelve lentamente en la boca, una pastilla a la vez. Siga con cuidado las instrucciones del paquete.

Se consigue En farmacias y supermercados, con o sin receta.

ADVERTENCIA:

Los fabricantes de estos productos recomiendan que no fume mientras utiliza los chicles, parches, inhaladores, aerosoles o pastillas que contengan nicotina. Una cantidad alta de nicotina podría ser dañina.



Pastillas recetadas (Zyban®, Wellbutrin®)

Modo de Empleo

Tome las pastillas como el medico le indique. Empiece una o dos semanas antes de dejar de fumar.

Se consigue

En las farmacias. Necesita receta.



Ayuda profesional y Programas de 12-pasos

Cómo funciona

Se puede ir a clases o grupos de apoyo o puede llamar a una línea de ayuda.

Dónde informarse

En los Servicios de Salud del Departamento de Estado; su compañía de seguro medico o busque información en el directorio telefónico local.



Hipnosis

Cómo funciona

Lo lleva a un estado profundo de relajamiento y “disposición a la sugerencia” (para cambiar los pensamientos del fumador acerca de los cigarillos).

Quién lo hace

Los hipnoterapeutas certificados.



Acupuntura

Cómo funciona

El acupuntor inserta brevemente unas agujas muy delgadas en la piel.

Quién lo hace

Los Acupunturistas con licencia.



Fitoterapia (hierbas medicinales)

Modo de Empleo

Tes o hierbas medicinales.

Se consigue

Con los herbolarios (herbolistas).

Cuando las Cosas se Ponen Difícil

Es difícil si su amigo o ser querido sigue fumando.



Reconozca que su ayuda tiene limite.

El fumador tal vez necesite sentir menos “presión” de usted.
Lo que usted puede hacer es decirle,
“Yo se que la decisión de dejar de fumar es tuya, no mía”.
“Yo respeto tu derecho a decidir cuando estés listo”.

Si le es imposible no presionar al fumador, al mismo tiempo demuestrele su preocupación.

Digale,
“Me preocupas”.
“Quiero que tengas un futuro saludable”.
“Quiero que vivas muchos años para tus nietos”.

Demuestrele que usted entiende los tropiezos y recaídas.
Felicite cada esfuerzo de su ser querido.
Digale,
“Hasta un esfuerzo pequeño cuenta”.

La información que no encontrará en otro lado

Buenas noticias:
cada persona que
intenta dejar de
fumar lo logrará.

Lo importante es
no darse por venci-
do. Su motivación
es esencial.

Seis de cada siete intentos terminan en recaídas, aun cuando el fumador recibe el mejor tipo de ayuda.

Este es un hecho que mucha gente no sabe y los que sí saben no lo comparten. A nadie le gusta interferir en la esperanza de alguien que quiere dejar de fumar o en los esfuerzos de los que quieren ayudar.

La verdad es que la mayoría de los fumadores intentan una y otra vez para poder dejar de fumar.

Su ayuda es un obsequio maravilloso.
Cuando usted ofrezca ayuda y el fumador este pasando por momentos difíciles, recuerde estos cuatro puntos:

Dejar de fumar es difícil.

Las recaídas ocurren mucho, aun con el mejor tipo de ayuda.

Recaer es normal.

Regresar al hábito de fumar es parte del proceso de aprender.

No es un símbolo de debilidad.

Los fumadores deben seguir intentando.

El fumador típico posiblemente tendrá que tratar muchas veces antes de dejar de fumar con éxito. Tenga cuidado de no quejarse, pero siempre encuentre la oportunidad de decir, "Sigue tratando, lo puedes lograr".

Entre mas intentos mejor.

Mientras la persona no se de por vencida lo logrará.

Agradecimientos Muchas gracias a todas las personas que durante los años nos han llamado para pedir apoyo para sus amigos y familiares.

Estas personas y los fumadores a los que han ayudado nos han compartido sus opiniones y experiencias.

También agradecemos a los consejeros de la La Línea de Ayuda para Fumadores de California por sus ideas para la creación de este folleto. Finalmente, gracias a los grupos de enfoque y expertos de tema por sus opiniones y sugerencias.

Texto y Conceptos Gary Tedeschi, Ph.D.
Shu-Hong Zhu, Ph.D.

Expertos de Tema Ed Lichtenstein, Ph.D.
Greg Norman, Ph.D.
Chih-Wen Shi, M.D.

Otros Contribuyentes Christopher Anderson
Mary Burke
Jesus Calleros
Al Cortez
Sharon Cummins, Ph.D.
Sandra Hernandez
Javier Jimenez
Quyen B. Nguyen
Susanna Nied
Alma Ellis
Victor Wong, Ph.D.

Diseño y Producción Satori Design Group, Inc.

Ilustraciones Young Sook Cho

