

Prepárese para dejar de fumar

¡Alístese!

- 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

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

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

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

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

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

American Cancer Society (Sociedad Estadounidense contra el Cáncer)

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 Obstructiva 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

COPD Foundation (Fundación EPOC)

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.*



Impreso en papel reciclado en EE. UU. Derecho de autor © 2011 *Boehringer Ingelheim Pharmaceuticals, Inc.*
Todos los derechos reservados. (03/11) COPD104702MHC B100000



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

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

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

*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
Goma de mascar de nicotina	<ul style="list-style-type: none"> • La goma de mascar libera nicotina en su boca • La nicotina demora varios minutos hasta llegar a sus vasos sanguíneos 	✓
Spray nasal de nicotina	<ul style="list-style-type: none"> • La nicotina llega a su flujo sanguíneo rápidamente por la nariz 	✓
Inhalador de nicotina	<ul style="list-style-type: none"> • El inhalador es un dispositivo pequeño que puede sostener como un cigarrillo • La nicotina entra a la boca cuando usted inhala 	✓
Parche de nicotina	<ul style="list-style-type: none"> • El parche se coloca sobre la piel • La nicotina se libera en forma lenta y pareja a través de la piel hacia el flujo sanguíneo 	✓
Pastillas de nicotina para chupar	<ul style="list-style-type: none"> • Se presentan en forma de caramelo duro • El caramelo se disuelve en la boca y libera nicotina 	✓