

 **American Lung Association®**
Freedom From Smoking®

en Español

Acerca de la American Lung Association

La American Lung Association es una organización líder que trabaja para salvar vidas al mejorar la salud de los pulmones y prevenir las enfermedades pulmonares mediante la investigación, la educación y la promoción. El trabajo de la American Lung Association se concentra en cuatro imperativos estratégicos: combatir el cáncer de pulmón, mejorar el aire que respiramos, reducir la carga de las enfermedades pulmonares en las personas y sus familias, y eliminar el uso del tabaco y las enfermedades relacionadas con este. Para obtener más información sobre la American Lung Association, titular del sello Better Business Bureau Wise Giving Guide Seal, o para apoyar el trabajo que realiza, llame al **1-800-LUNGUSA** (1-800-586-4872) o visite: **Lung.org**.

 **American Lung Association.**

Síguenos en



La guía
para ayudarle
a dejar de fumar



La guía para ayudarle a dejar de fumar

Complete esta página luego de terminar con la sección 1 o en el momento en que esté listo para dejar de fumar.

Este libro es propiedad de:

A partir de hoy, me comprometo con el plan que me permitirá dejar de fumar.

Día en que dejé de fumar: _____

1-800-LUNGUSA (1-800-586-4872)
Lung.org

©2016 American Lung Association. Todos los derechos reservados. No está permitida la copia, reimpresión, adaptación en inglés o traducción en otro idioma de cualquier parte de este material sin autorización previa por escrito.

55 W. Wacker Drive, Suite 1150, Chicago, IL 60601

Maneras de involucrarse y apoyar a la American Lung Association

Para recibir mayor información sobre alguna de las maneras de involucrarse y apoyar a la American Lung Association, llame al **1-800-LUNGUSA** (1-800-586-4872) o visite **Lung.org**.

Boletines electrónicos

Manténgase informado sobre los avances en recursos educativos, salud e investigación pulmonar al inscribirse en *Lung News Monthly* (novedades mensuales sobre salud pulmonar) de la American Lung Association. Visite Lung.org/sign-up.

Red de apoyo electrónica

La red de acciones de la American Lung Association es un polo dinámico de comunicaciones que le permite a los voceros voluntarios de todo el país comunicarse de inmediato con los tomadores de decisiones (por correo electrónico y por teléfono) para conversar sobre cuestiones que son clave para la misión de la American Lung Association. Dicha misión consiste en salvar vidas mejorando la salud de los pulmones y previniendo enfermedades pulmonares. Regístrese en la Red de acciones de la American Lung Association visitando Lung.org/advocate.

Ande en bicicleta, camine y escale para la buena salud de sus pulmones.

En comunidades como la suya, usted puede colaborar con las actividades de recaudación de fondos que apoyan el trabajo vital de la American Lung Association. Participe en la caminata Fight for Air (Lucha por una bocanada de aire) con su familia, sus amigos o sus compañeros de trabajo. Si prefiere algo más desafiante, únase a un evento para escalar en el que puede caminar, trotar o correr cientos de gradas en algunos de los edificios más altos de nuestro país. O desempolva su bicicleta y pedalee por el campo en alguna jornada en bicicleta. Para obtener más información sobre los eventos, visite Lung.org/events o llame al 1-800-LUNGUSA (1-800-586-4872). Invite a todos a participar; se divertirá mientras hace algo tan significativo para todos.

Donación planificada

¿Cuál será su legado? Una donación a través de su testamento o un fideicomiso en vida le permitirá seguir brindando su apoyo a la American Lung Association cuando ya no pueda hacerlo usted mismo. ¿Tal vez desee aumentar sus ingresos jubilatorios desde abajo comprando acciones o certificados de depósito? Un fideicomiso para uso caritativo de bienes remanentes puede generarle ingresos extras en sus años dorados, ventajas impositivas y es, a la vez, un regalo para la Lung Association. Para obtener más información, visite Lung.org/planned-giving o llame al 1-800-LUNGUSA (1-800-586-4872).

Honrar a un ser querido hoy

Ríndale un homenaje a alguien que estime con una donación en honor o en memoria de un ser querido que tuvo una enfermedad pulmonar. Su apoyo ayuda a proteger la salud pulmonar de las generaciones futuras. Para conocer más sobre este apoyo, visite Lung.org/honor.

Donaciones en línea

Donar en línea es fácil. Visite Lung.org para hacer una donación que ayude a todos los estadounidenses a respirar más fácilmente.

Christmas Seals®

Desde 1907, Christmas Seals apoya a la American Lung Association. Christmas Seals llega a las casillas de correo de todo el país cada otoño. Visite christmasseals.org para unirse a nuestro directorio y asegúrese de recibir sus propios sellos el próximo año.

Programa de donación de vehículos

Este innovador programa le permite a la gente donar los vehículos que ya no utilizan o ya no desean a su Lung Association local para que generen fondos que ayuden a financiar los programas locales a prevenir las enfermedades pulmonares y a promover la salud de los pulmones. Para obtener más información sobre el programa de donación de vehículos de su área, visite Lung.org/vehicle-donation o llame al número 1-800-586-4227 para hablar con un especialista en donación de vehículos.

Voluntariado

Todos los días, los voluntarios de la American Lung Association luchan por aire ayudando a adolescentes y adultos a dejar de fumar, enseñando a los niños a controlar mejor su asma, ayudando a los adultos a lidiar con las EPOC y otras enfermedades pulmonares, obrando en su capacidad de líderes en comunidades de todo el país. Más de 429,500 voluntarios ayudan a recaudar fondos para investigaciones sobre enfermedades pulmonares y para luchar por estándares más estrictos de pureza del aire y espacios públicos libres de humo, para que todos los estadounidenses puedan respirar mejor. Participe llamando al número 1-800-LUNGUSA (1-800-586-4872) para regalar su tiempo y experiencia a nuestros programas y servicios pensados para servir a la comunidad. O regístrese en Lung.org/volunteer.

Contenidos

¡Usted puede dejar de fumar!.....	3
• Cómo funciona Freedom From Smoking	

Sección 1:

Comprometerse a dejar de fumar	5
• Los beneficios de dejar de fumar	
• Las razones para dejar de fumar... y los obstáculos	
• Ayuda adicional: “Estoy embarazada y quiero dejar de fumar”.	
• ¿Listo? Es momento de decidir	
• Programar el día para dejar de fumar	

Sección 2:

Conocer su adicción al tabaco	13
• La cadena de adicción de tres eslabones	
• Superar la adicción física	
• Superar la adicción mental y social	
• Usar la actividad como motivación	

Sección 3:

Prepararse para dejar de fumar.....	25
• Usar los controles de cajetillas para ayudarle a dejar de fumar	
• Trazar su plan para dejar de fumar	
• Recibir ayuda de otras personas	
• Ayuda adicional: “Me preocupa subir de peso después de dejar de fumar”.	
• Planificar una recompensa por el día en que dejó de fumar	

¡Usted puede dejar de fumar!

Sección 4:

El día para dejar de fumar35

- Poner en acción su preparación
- Controlar su avance
- Continuar con las recompensas
- Qué hacer si tengo ganas de fumar

Sección 5:

Perseverancia...las primeras dos semanas41

- Lidar con los retos físicos de dejar de fumar
- Lidar con los retos mentales y sociales de dejar de fumar
- Cómo sobrellevar la negatividad

Sección 6:

Recuperarse de caídas y recaídas47

- Qué hacer si falla y fuma un cigarrillo
- Qué hacer si recae y empieza a fumar nuevamente

Sección 7:

Vivir como no fumador50

- Pensar como no fumador
- Usar estrategias a largo plazo para seguir sin fumar
- Ayudar a otros a dejar de fumar

¡Felicitaciones!56

Control de cajetillas57

Carta a un amigo61

Calendario de recompensas63



Más de 52 millones de estadounidenses han dejado de fumar. *Usted también puede hacerlo*, incluso si ha intentado dejar de fumar y ha recaído.

Sin embargo, para tener éxito, usted necesita realizar estas acciones primero:

1. Necesita creer que es posible dejar de fumar.
2. Necesita querer realmente dejar de fumar.
3. Necesita buscar la mejor manera de dejar de fumar para usted.

Esta guía elaborada por los expertos en la American Lung Association (una organización con 50 años de experiencia en ayudar a personas a dejar de fumar) puede ayudarle con las tres acciones.

Comprometerse a dejar de fumar

Cómo funciona Freedom From Smoking

El programa Freedom From Smoking considera que dejar de fumar es un proceso. No queremos que deje de fumar hoy, sino que elija un día en las siguientes tres semanas y trabaje en una serie de etapas y actividades que le van a ofrecer la mejor oportunidad para dejar de fumar para siempre.

Preparación

Las secciones 1 a 3 tratan sobre decidir si está listo para dejar de fumar y conocer su patrón de consumo de tabaco para que pueda elaborar un plan y superarlo. También decidirá si la administración de medicamentos para dejar de fumar es adecuada para usted. Cada actividad que termine y cada deseo para el que se prepare serán otro paso para convertirse en no fumador.

Tomar medidas

La sección 4 es el día en que dejará de fumar. Le parecerá algo muy importante y está bien. Tendrá un plan y contará con apoyo para poder despedirse del tabaco para siempre.

Seguir sin fumar

Las secciones 5 a 7 tratan sobre mantener su condición de no fumador en los primeros días después de dejar de fumar y a largo plazo.

¿Necesita apoyo? ¡Recurra a nosotros!

A pesar de que esta es una versión autoguiada del conocido programa Freedom From Smoking, usted no tiene que pasar por esta etapa solo. A lo largo del proceso, tendrá contacto con los especialistas en eliminación de consumo de tabaco a través de Lung HelpLine (línea de ayuda) de la American Lung Association. Solo llame al **1-800-LUNGUSA** cada vez que necesite apoyo adicional.

Si cree que necesita un nivel de apoyo superior, la Lung HelpLine también puede comunicarle con una de nuestras clínicas Freedom From Smoking (presencial), donde puede conocer más sobre cómo dejar de fumar en un ambiente grupal guiado por un facilitador.

i La ACA (Ley de atención médica asequible) requiere que la mayoría de planes de seguro ofrezcan beneficios para abandonar el hábito de fumar. Esto que puede incluir medicamentos para dejar de fumar y servicios de consultoría, como el programa Freedom From Smoking. Consulte con su proveedor de seguro para conocer más detalles.

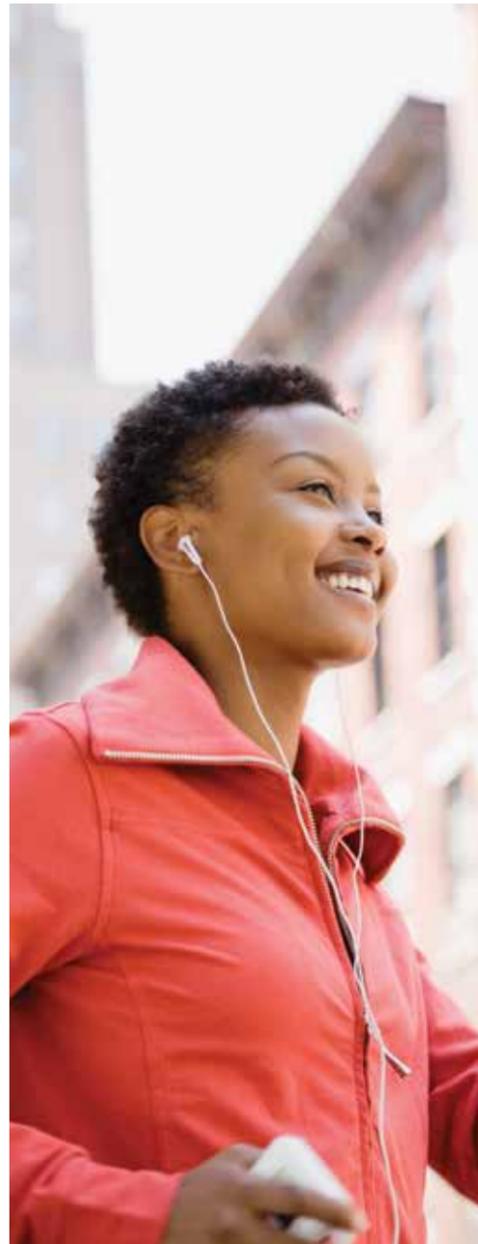
Como la mayoría de los fumadores, probablemente tenga diferentes sensaciones cuando piensa en dejar de fumar. Ha escuchado todas las razones por las que debe abandonar este hábito, pero posiblemente no esté seguro de que puede lograrlo o si el momento es el adecuado. Tenemos algunas buenas noticias: solo con abrir esta guía, indica que está abierto a la idea de una vida libre de tabaco. Y una vez que decida que está listo para decirle adiós al tabaco, inicia el proceso para abandonar definitivamente este hábito.

En esta sección, usted:

- Conocerá los distintos beneficios de dejar de fumar.
- Identificará sus propios motivos para abandonar este hábito (y cómo enfrentar los obstáculos).
- Decidirá si está listo para programar una fecha para dejar de fumar.

Los beneficios de dejar de fumar

Dejar de fumar es lo único más importante que un fumador puede hacer para mejorar su expectativa y calidad de vida.



Dejar de fumar es bueno para usted

Poco después de dejar de fumar:

- Tendrá más energía y se sentirá menos estresado.
- Los ojos y la garganta estarán menos irritados.
- Desaparecerá la tos característica del fumador.
- Los sentidos del gusto y del olfato mejorarán.
- El aliento y la ropa olerán mejor.
- Empezará a sentirse mejor dentro de dos semanas.

Con el tiempo:

- Tendrá menos resfríos y otras infecciones respiratorias.
- Su organismo se recuperará más por el daño producido por el consumo de tabaco.
- Reducirá el riesgo de cáncer, enfermedades del corazón, EPOC y presión arterial alta.

Además:

- Ahorrará todo ese dinero que gasta en cigarrillos.
- Faltará menos al trabajo o a la escuela.
- Se librá de las molestias por haberlo enviado a la "zona de fumadores" que está afuera.
- Será un mejor modelo a seguir para sus hijos o nietos.

Dejar de fumar es bueno para los que lo rodean

Los estudios demuestran que el consumo de tabaco es perjudicial para todas las personas que lo inhalan, no solo para el fumador. Se estima que el consumo pasivo de tabaco (es decir, el humo que se exhala o proviene del extremo encendido de cigarrillos, puros y pipas) es el causante de aproximadamente 7,300 muertes por cáncer de pulmón y cerca de 34,000 muertes por enfermedades del corazón entre no fumadores adultos en los Estados Unidos en un año. Es especialmente dañino para los niños y perjudicial también para las mascotas.

Niños con padres que fuman:

- Tienen más resfríos, infecciones en el oído, bronquitis y neumonía.
- Tienen mayor posibilidad de hospitalización durante los primeros dos años de vida.
- Posiblemente sean más pequeños y el desarrollo de sus pulmones puede ser más lento.
- Tienen mayor probabilidad de fumar cuando sean grandes.

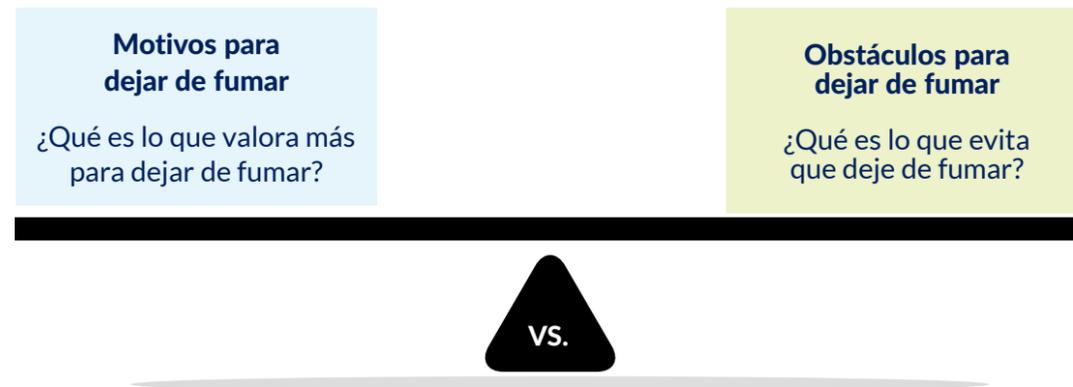
Abandonar este hábito puede reducir todos los riesgos comprobados del consumo de tabaco en la salud para usted y su familia.



¿Piensa que al haber fumado por mucho tiempo, dejar de hacerlo no hará una diferencia? ¡No es así! Según las investigaciones, puede beneficiarse al dejar de fumar sin importar desde hace cuánto tiempo empezó a fumar.

Sus motivos para dejar de fumar... y sus obstáculos

A pesar de que los beneficios de abandonar el tabaco son evidentes, generalmente la toma de esta decisión no es fácil y no basta con saber que es bueno para usted. Los factores adicionales pueden afectar su motivación.



Actividad > Sus motivos para dejar de fumar

Marque las razones por las que desea dejar de fumar o agregue sus propios motivos. Luego, usará esta lista para ayudarlo a abandonar este hábito y seguir sin hacerlo.

<input type="checkbox"/> Quiero mejorar mi salud.	<input type="checkbox"/> Quiero ahorrar dinero.
<input type="checkbox"/> Quiero que mi familia sea más saludable.	<input type="checkbox"/> Quiero dar un buen ejemplo para mi familia.
<input type="checkbox"/> Quiero controlar mi vida.	<input type="checkbox"/> Otras razones propias para dejar de fumar:
<input type="checkbox"/> No quiero oler a cigarro o tener mal aliento nunca más.	_____
<input type="checkbox"/> Quiero respetar mi cuerpo.	_____
<input type="checkbox"/> Quiero sentirme mejor. No toseré tanto y tendré más energía.	_____

¿Son estos sus obstáculos para dejar de fumar?

Le presentamos a continuación algunos de los obstáculos que evitan que las personas dejen de fumar... y cómo puede empezar a sortearlos.

<i>Usted dice...</i>	<i>Nosotros decimos...</i>
Ya consumo menos. No necesito dejar de fumar.	Qué bien que haya empezado. Ahora, termine el trabajo usando esta guía para decirle adiós al tabaco para siempre. El consumo de tabaco en cualquier cantidad es perjudicial para su salud.
Están sucediendo muchas cosas en mi vida.	Seamos sinceros, no hay un momento perfecto para dejar de fumar. Entonces, ¿por qué no hacerlo ahora? Esta guía le ofrece ideas sobre cómo lidiar con la tensión, la fatiga, la irritabilidad y otros sentimientos cuando pasa por momentos difíciles.
Será difícil para mí dejar de fumar por mis amigos, seres queridos o compañeros de trabajo.	Muchas personas fuman más junto a sus amigos y familiares y puede ser más difícil dejar de hacerlo si las personas con las que comparte el tiempo están fumando. Esta guía le ayudará a conocer más sobre cómo hacer que las personas le apoyen y cómo decir "no" si alguien le ofrece un cigarrillo o cualquier otra forma de tabaco.
No sabría qué hacer sin un cigarrillo.	Si es una de esas personas que le gusta sentir un cigarrillo y se sentiría perdido sin tener uno, encontrará consejos en esta guía para reemplazar el consumo de tabaco por mejores opciones.
Subiré de peso.	Es verdad que muchas personas suben de peso cuando dejan de fumar, pero este aumento solo es de ocho a diez libras. Este pequeño aumento de peso es mucho más beneficioso para usted que el consumo de tabaco. Esta guía incluye consejos sobre cómo limitar o evitar el aumento de peso al dejar de fumar y cómo una alimentación saludable puede ser una buena estrategia a largo plazo para dejar de fumar.
Lo he intentado antes. No puedo dejarlo.	Muchas personas han intentado varias veces antes de dejar de fumar para siempre. Piense en que los intentos anteriores sirvieron como práctica. Ahora, use esta guía para elaborar un nuevo plan para seguir sin fumar de manera definitiva.
Me pongo muy tenso.	Algunas personas dicen que fumar les relaja. De hecho, el tabaco es un estimulante. Te acelera. Con la ayuda de esta guía, puede aprender a relajarse de maneras que sean realmente efectivas.

Ayuda adicional: “Estoy embarazada y quiero dejar de fumar”.

Si estás embarazada o piensas quedar embarazada, nunca hubo un mejor momento (o más razones) para dejar de fumar.

Fumar durante el embarazo:

- Aumenta el riesgo de aborto espontáneo y parto de un feto muerto.
- Aumenta la probabilidad de que su bebé nazca muy prematuro.
- Puede causar un bajo peso al momento del parto que puede conllevar a otros problemas de salud.
- Aumenta el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).
- Aumenta la probabilidad de que el niño desarrolle asma u otros problemas respiratorios, tenga más resfríos o más infecciones de oído.
- Puede causar retrasos en el aprendizaje durante la etapa de crecimiento.

Incluso si está en una etapa avanzada de embarazo, dejar de fumar puede aún hacer una diferencia para la salud de su bebé.



Seguir sin fumar cuando llega el bebé

Luego de que nazca su bebé, podría estar tentada a volver a fumar. Hay muchas razones para seguir sin fumar, incluidas las que se mencionan en las páginas 6 y 7. Por la salud de su bebé, es fundamental que usted y otros familiares, amigos y niñeras no fumen alrededor de su bebé.

¿Listo? Es momento de decidir

Como dijimos al inicio de esta guía, tendrá una mejor posibilidad de dejar de fumar para siempre si realmente se siente listo. Si aún no está seguro, las siguientes preguntas pueden ayudarle a dar el paso final.

Examen rápido › ¿Está listo para dejar de fumar?

Marque con un círculo en la respuesta Sí o No.

1. ¿Quiere dejar de fumar por usted mismo?	Sí	No
2. ¿Abandonar este hábito es su prioridad número uno?	Sí	No
3. ¿Ha intentado dejar de fumar antes?	Sí	No
4. ¿Cree que fumar es dañino para su salud?	Sí	No
5. ¿Está comprometido a intentar de dejar de fumar aunque sea difícil al principio?	Sí	No
6. ¿Su familia, sus amigos y compañeros de trabajo están dispuestos a ayudarle a dejar de fumar?	Sí	No
7. Además del motivo de la salud, ¿tiene otras razones personales para dejar de fumar?	Sí	No
8. ¿Tendrá paciencia y lo seguirá intentando luego de una caída o recaída?	Sí	No

Si respondió Sí a 4 preguntas o más, usted está listo para dejar de fumar. Es momento de voltear la página y establecer una fecha para dejar de fumar. ¡BUENA SUERTE!

Si respondió Sí a menos de 4 preguntas, es posible que usted quiera hablar con alguien para que le ofrezca una guía y apoyo adicionales. Los especialistas en eliminación del consumo de tabaco a través de Lung HelpLine de American Lung Association pueden ayudarle. Solo llame al **1-800-LUNGUSA** (1-800-586-4872).

Si intentó dejar de fumar antes y volvió a hacerlo, no se dé por vencido. La mayoría de las personas ha intentado varias veces antes de abandonar el tabaco para siempre.

Conocer su adicción al tabaco

Programar el día para dejar de fumar

Las investigaciones demuestran que los fumadores que establecen una fecha específica para dejar de fumar y se dan tiempo para prepararse para ese día tienen una probabilidad mucho mayor de abandonar este hábito. La mayoría de los exfumadores pueden decirle la fecha exacta en que dejaron de fumar.

Ahora, es su turno.

<p>1. Escoja un día para dejar de fumar.</p>	<p>Debe ser en tres semanas contando desde hoy. De esta forma, tendrá tiempo para darse cuenta por qué fuma y qué hacer al respecto. También, tendrá tiempo para recibir medicamentos para dejar de fumar si decide consumirlos. Aprenderá más al respecto en la Sección 2.</p>
<p>2. Anótelo.</p>	<p>Utilice el espacio en la portada de esta guía y en el Calendario de recompensas en la página 63. Ver el día para dejar de fumar escrito le ayudará a mantenerse concentrado y comprometido con esa fecha. ¡También agregue recordatorios en su teléfono!</p>
<p>3. Siga los plazos sugeridos.</p>	<p>Le ayudarán a asegurarse de contar con las herramientas que necesita para despedirse del tabaco cuando llegue el día en que deje de fumar. Vea este ícono en los pasos con límite de tiempo: </p>
<p>4. Cuando llegue el día, deje de fumar.</p>	<p>Sin bromas, sin engaños, sin medidas inconclusas. ¡No fume más!</p>



Le recomendamos que complete la Sección 2 en los próximos 7 días.



En la Sección 1: Comprometerse a dejar de fumar, usted logró su primer hito. Usted decidió que estaba listo para dejar de fumar y programó una fecha para hacerlo. Ahora es momento de empezar a conocer más de cerca su hábito de fumar para entenderlo mejor. Una vez que sepa por qué fuma, es más fácil empezar a pensar cómo dejar de fumar.

En esta sección, usted:

- Conocerá la cadena de adicción de tres eslabones.
- Aprenderá cómo los medicamentos para dejar de fumar pueden ayudarle a superar la adicción física.
- Empezará a conocer su adicción mental y social a los cigarrillos.
- Conocerá las técnicas de relajación para ayudarle a lo largo del proceso.
- Analizará la función del ejercicio como motivación para dejar de fumar.

La cadena de adicción de tres eslabones

La mayoría de los fumadores saben que tienen una adicción al cigarrillo. Pero posiblemente no son conscientes de la existencia de muchos aspectos relacionados a su adicción. A esto le llamamos la cadena de adicción de tres eslabones.

ADICCIÓN FÍSICA:

Está enganchado físicamente a la nicotina del tabaco.

La nicotina es un químico extremadamente adictivo que causa cambios en el cerebro. Como consecuencia, fumar un cigarrillo puede disminuir su nivel de ansiedad y ayudarlo a mejorar su estado de ánimo. La nicotina también puede hacer que se sienta más despierto y alerta.



ADICCIÓN MENTAL:
Está enganchado a la sensación de fumar.

¿Fuma a la misma hora todos los días? ¿Quizás mientras maneja al trabajo o después de comer? Con el tiempo, fumar se vuelve un comportamiento automático. Enciende un cigarrillo incluso sin pensar. También puede vincular emociones como placer o alivio al fumar un cigarrillo.

ADICCIÓN SOCIAL:

Está enganchado a los contactos que fumar le ayuda a establecer.

Fumar desempeña un papel importante en la sociedad. Los adolescentes por lo general empiezan a fumar para ser aceptados en un grupo (90 por ciento de fumadores inician a la edad de 18). La pregunta "¿Tienes encendedor?" es una manera común de romper el hielo al conocer a alguien. Incluso es posible que haya hecho amigos durante los descansos para fumar en el trabajo.

Tendrá una mejor posibilidad de dejar de fumar y seguir sin hacerlo si aborda las tres partes de la cadena.

Superar la adicción física

La mayoría de los fumadores son adictos a la nicotina. Sus organismos la ansían y fuman en parte para satisfacer esa necesidad. Mientras más fuerte sea su adicción física, más difícil será romperla. ¡Pero se puede lograr!

Examen rápido > ¿Es adicto a la nicotina?

Marque con un círculo en la respuesta Sí o No.

1. ¿Fuma su primer cigarrillo dentro de los 30 minutos de haberse levantado?	Sí	No
2. ¿Fuma 20 cigarrillos (una cajetilla) o más al día?	Sí	No
3. Cuando no puede fumar o no tiene cigarrillos, ¿siente ansias de fumar uno?	Sí	No
4. ¿Le es difícil evitar fumar luego de algunas horas?	Sí	No
5. Cuando está lo suficientemente enfermo como para estar en cama, ¿sigue fumando?	Sí	No

A mayor número de respuestas afirmativas (Sí), mayor es su adicción a la nicotina y tiene mayor probabilidad de beneficiarse de la terapia de reemplazo de nicotina (NRT) o de otros medicamentos para ayudarlo a dejar de fumar. Conocerá más sobre estas opciones en las siguientes páginas.

i **Las personas con una alta adicción a la nicotina** deben hablar con su doctor sobre la administración de uno o más medicamentos para dejar de fumar.

Administración de medicamentos para dejar de fumar

Los estudios sugieren que todas las personas que tratan de dejar de fumar podrían beneficiarse de los medicamentos para dejar de fumar, salvo en ciertas circunstancias (vea las preguntas frecuentes de la siguiente página). Estos medicamentos le ayudan a reducir su ansia por la nicotina y a aliviar los síntomas físicos que puede presentar al tratar de dejar de fumar.

Entre las opciones se incluyen los productos de reemplazo NRT que suministran nicotina al organismo, pero sin las demás toxinas peligrosas que se encuentran dentro de la nicotina. También se dispone de dos medicamentos que no están basados en nicotina.

El consumo de medicamentos para dejar de fumar puede duplicar o posiblemente triplicar sus posibilidades de abandonar este hábito para siempre.

El consumo de estos productos junto con un programa integral de cambio de conducta como Freedom From Smoking® puede aumentar en gran medida sus probabilidades de dejar de fumar en comparación con parar de fumar de manera repentina.

El cuadro a continuación le ofrece una visión general de los medicamentos. Conocerá más sobre cada uno de ellos en las páginas 18 a 20.

Tipo de medicamento	Cómo actúa
Chicles de nicotina y parches transdérmicos de nicotina	Proporcionan un nivel bajo y constante de nicotina al torrente sanguíneo.
Aerosol nasal de nicotina e inhalador de nicotina	Ofrece una bocanada de nicotina como respuesta a los deseos de fumar.
Pastillas masticables de nicotina	Alivia la ansiedad al liberar nicotina mientras se disuelve en la boca.
Los medicamentos no basados en nicotina: bupropión (Zyban®) y vareniclina (Chantix®)	Actúan en las sustancias químicas del cerebro para provocar algunos de los mismos efectos que tiene la nicotina cuando fuma.

Nota: la American Lung Association no fabrica ni vende estos productos y no es responsable de ellos. Asegúrese de consumir estos productos únicamente con prescripción o según las indicaciones del producto. Como con cualquier medicamento, consulte a su médico para obtener más información.

Preguntas frecuentes: medicamentos para dejar de fumar

P: ¿Necesito una prescripción para los medicamentos para dejar de fumar?

R: Los chicles de nicotina, algunos parches de nicotina y las pastillas masticables de nicotina se venden sin receta médica. Otros medicamentos para dejar de fumar solo están disponibles con prescripción médica. Entre ellos se incluyen los parches de nicotina, el aerosol nasal de nicotina, el inhalador de nicotina y los medicamentos no basados en nicotina como Zyban® y Chantix®.

P: ¿Los medicamentos para dejar de fumar son buenos para todas las personas?

R: Aunque la mayoría de las personas se pueden beneficiar de estos productos, si tiene alguna condición médica o pertenece a uno de los siguientes grupos, NO debe consumir medicamentos para dejar de fumar sin consultar con su médico antes:

- Personas que fuman menos de 10 cigarrillos al día.
- Menores de 18 años.
- Embarazadas o mujeres lactantes.
- Personas con ciertas condiciones médicas incluidas las enfermedades del corazón y la depresión.

P: ¿Y los cigarrillos electrónicos? ¿Pueden ayudarme a dejar de fumar?

R: Hasta la fecha de impresión de esta guía, la FDA no ha probado que los cigarrillos electrónicos sean seguros o efectivos para dejar de fumar. El informe del año 2016 del Director General de Salud indica que los cigarrillos electrónicos exponen a usuarios a varios productos químicos conocidos por provocar efectos adversos en la salud. Con base en esto, la American Lung Association no apoya el uso de los cigarrillos electrónicos. Sin embargo, le animamos a consultar con su médico sobre el uso de uno de los siete medicamentos aprobados por la FDA que demuestran que ayudan a dejar de fumar. En las siguientes páginas encontrará información sobre estos siete medicamentos.

P: ¿Cuándo debo empezar a consumir medicamentos para dejar de fumar?

R: Empezará a consumir la mayor parte de estos medicamentos el día que decida dejar de fumar, pero algunos como Chantix® y Zyban® se deben empezar a tomar una o dos semanas antes del día programado para dejar de fumar. Asegúrese de saber cómo consumir cualquier medicamento que elija tomar.

 **Consulte con su doctor hoy** sobre uno o más medicamentos para dejar de fumar. De esa manera, tendrá tiempo para obtener una receta o empezar a tomar su medicamento de manera temprana de ser necesario y estar listo para el día programado para dejar de fumar.

Terapia de reemplazo de nicotina sin receta médica

Sin receta médica	Cómo usarlo/consumirlo	Duración del tratamiento	Efectos secundarios identificados	Interrumpa su uso/ consumo y consulte con un doctor
Chicle de nicotina Entre las marcas se incluyen: <ul style="list-style-type: none"> Nicorette® 	<ul style="list-style-type: none"> Mastique el chicle lentamente hasta sentir un hormigueo en la boca. La nicotina que se libera del producto se absorbe por las encías y mejillas. Ubique el chicle de nicotina entre las mejillas y encías. Cuando desaparezca la sensación de hormigueo, masque una vez más hasta que regrese esa sensación. Vuelva a mascar y siga con los pasos que se indican en el paquete del producto. 	Consuma dosis más y más pequeñas durante dos a tres meses.	<ul style="list-style-type: none"> Dolor en la boca Hipo Indigestión Dolor de mandíbula 	<ul style="list-style-type: none"> Dolor intenso en la boca Dolor intenso en la mandíbula Náuseas Vómitos Mareos Debilidad Latidos acelerados
Parche de nicotina Entre las marcas se incluyen: <ul style="list-style-type: none"> Habitrol® Nicoderm CQ® 	<ul style="list-style-type: none"> Aplice el parche en la piel. La nicotina que se libera del parche es absorbida por la piel. Use un parche durante el tiempo que se indica en el paquete del producto. Apíquese un nuevo parche en una parte diferente de la piel. Lávese las manos luego de aplicar el parche para evitar el ingreso de nicotina en los ojos y la nariz. 	Consuma dosis más y más pequeñas durante dos meses aproximadamente.	<ul style="list-style-type: none"> Irritación local en la piel (enrojecimiento de la piel, erupción o hinchazón) Insomnio 	<ul style="list-style-type: none"> Enrojecimiento de la piel, hinchazón o erupción que no desaparece luego de cuatro días Náuseas Vómitos Mareos Debilidad Latidos acelerados
Pastillas masticables de nicotina Entre las marcas se incluyen: <ul style="list-style-type: none"> Nicorette® Lozenge 	<ul style="list-style-type: none"> Espere a que la pastilla se disuelva entre la encía y la mejilla. La nicotina que se libera de la pastilla se absorbe por las encías y mejillas. Consuma solo una pastilla a la vez. No consuma más de cinco pastillas en seis horas o más de 20 pastillas en un día. El consumo excesivo de pastillas puede causar efectos secundarios (vea la lista). 	Consuma dosis más y más pequeñas durante tres meses aproximadamente.	<ul style="list-style-type: none"> Acidez estomacal Hipo Náuseas Dolor de cabeza Tos Boca seca Llagas en la boca 	<ul style="list-style-type: none"> Náuseas fuertes Vómitos Mareos Debilidad Latidos acelerados

NOTA: también se puede disponer de las versiones genéricas de estos productos.

Terapia de reemplazo de nicotina con prescripción

Solo con prescripción	Cómo usarlo/consumirlo	Duración del tratamiento	Efectos secundarios identificados	Interrumpa su uso/ consumo y consulte con un doctor
Inhalador de nicotina Entre las marcas se incluyen: <ul style="list-style-type: none"> Nicotrol Inhaler® 	<ul style="list-style-type: none"> Inhale ligeramente en el producto. La nicotina que se libera del inhalador se absorbe a través del revestimiento de la boca y la garganta. Contenga el vapor inhalado en la boca por algunos segundos. Luego, exhale. No lleve el vapor que inhale hasta los pulmones. Siga las instrucciones del doctor sobre cuántos cartuchos del inhalador puede utilizar y cómo ir disminuyendo. 	Úselo hasta seis meses; consuma dosis más pequeñas en tres meses aproximadamente.	<ul style="list-style-type: none"> Irritación en la boca Irritación en la garganta Tos Goteo nasal 	<ul style="list-style-type: none"> Irritación intensa en la boca Irritación intensa en la garganta Náuseas Vómitos Mareos Debilidad Latidos acelerados
Aerosol nasal de nicotina Entre las marcas se incluyen: <ul style="list-style-type: none"> Nicotrol NS® 	<ul style="list-style-type: none"> Aplice el producto una vez en cada fosa nasal. La nicotina que se libera del aerosol se absorbe a través del revestimiento de los conductos nasales. Siga las instrucciones detalladas en el paquete sobre cómo aplicar el aerosol. No inhale, aspire o trague cuando utilice el aerosol. No use el aerosol si tiene alergias, asma o una afección nasal o en los senos paranasales. Siga las instrucciones del doctor sobre cuántas veces puede utilizar el aerosol durante el día y cómo ir disminuyendo. 	Úselo por tres a seis meses.	<ul style="list-style-type: none"> Irritación nasal moderada a intensa (estornudos persistentes, tos o goteo nasal y ojos llorosos), especialmente en las primeras dos días de uso Congestión nasal Cambios temporales en el sentido del gusto y del olfato Una sensación de ardor y escozor en la nariz o la garganta 	<ul style="list-style-type: none"> Antecedentes de irritación nasal Antecedentes de alergias en los senos paranasales Estornudos, tos o goteo nasal fuerte y constante, así como ojos llorosos durante el uso del aerosol nasal de nicotina después de los primeros dos días Náuseas Vómitos Mareos Debilidad Latidos acelerados

NOTA: también se puede disponer de las versiones genéricas de estos productos.

Solo con prescripción	Cómo usarlo/consumirlo	Duración del tratamiento	Efectos secundarios identificados	Interrumpa su uso/consumo y consulte con un doctor
Bupropión SR Entre las marcas se incluyen: <ul style="list-style-type: none"> Zyban® 	<ul style="list-style-type: none"> Tomar según las instrucciones del doctor. No contiene nicotina. Reduce los síntomas de abstinencia y ansiedad. Se puede combinar con otro producto de reemplazo de nicotina como el chicle o parche de nicotina para aumentar las posibilidades de dejar de fumar con éxito. 	Inicie dos semanas antes de la fecha programada para dejar de fumar y luego, tome por dos a seis meses.	<ul style="list-style-type: none"> Erupciones en la piel Insomnio Boca seca Temblores Nerviosismo Convulsiones 	<ul style="list-style-type: none"> Alergia al bupropión Erupción Urticaria Dificultad para respirar Consumo de alcohol Debe consultar con su doctor antes de tomar bupropión.
Vareniclina Entre las marcas se incluyen: <ul style="list-style-type: none"> Chantix® 	<ul style="list-style-type: none"> Tomar según las instrucciones del doctor. No contiene nicotina. Bloquea las ansias de fumar. Informe a su doctor sobre cualquier medicamento que tome, especialmente insulina, anticoagulantes y medicamentos para el asma. 	Inicie una semana antes de la fecha programada para dejar de fumar y luego, tome por tres meses.	<ul style="list-style-type: none"> Náuseas Cambios en el sueño Estreñimiento Gases Vómitos 	<ul style="list-style-type: none"> Si persisten los problemas por los efectos secundarios identificados, consulte con su doctor sobre la reducción de la dosis.

NOTA: también se puede disponer de las versiones genéricas de estos productos.

Superar la adicción mental y social

Así como planificar con anticipación sobre el posible uso de medicamentos para dejar de fumar puede ayudarle con la adicción física, también existen otras herramientas que pueden ayudarle a tratar su adicción mental y social.

Actividad > Control de cajetillas, Parte 1: Por qué fuma

Usted fuma porque le gusta, ¿no? Posiblemente sea así, pero hay otras razones por las cuales las personas fuman. Si sabe dónde, cuándo y por qué fuma, entonces puede planificar esos momentos.

Usar controles de cajetillas:

- Corte las cartillas de control de las cajetillas ubicadas al final de este libro (páginas 57 a 60). Cada cartilla tiene aproximadamente el tamaño de una cajetilla de cigarrillos, por lo que puede sujetarla con una bandita elástica o colocarla dentro de una envoltura de celofán. Use una cartilla para cada una de las cajetillas que fume.
- Cada vez que fume, anote la fecha, hora y lugar (o qué actividad estaba realizando).
- Luego, registre el grado de intensidad respecto al consumo del cigarrillo:
 - Alto (realmente lo necesitaba)
 - Medio (lo necesitaba, pero no mucho)
 - Bajo (realmente no lo necesitaba)
- Por último, anote su estado de ánimo. Si está de buen humor, marque la carita feliz. Si está aburrido o con un estado de ánimo neutro, marque la carita seria. Si está de mal humor, marque la carita triste.

American Lung Association®			
Fecha/Hora/Lugar/Actividad	Necesidad 1: Alta 2: Media 3: Baja	Estado de ánimo	
		😊	😐
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Use las cartillas por lo menos tres días (o durante más tiempo para tener una mejor idea sobre por qué fuma).

 **Espera antes de continuar con la Sección 3** hasta que haya completado las cartillas, que es la actividad de la Parte 1.

ResourceConnect

¿Desea seguir realizando la actividad de control de cajetillas por más tiempo?
 ¿Necesita más cartillas de control de cajetillas? Llame a Lung HelpLine (línea de ayuda) al **1-800-LUNGUSA** (1-800-586-4872).



Mantener la calma desde el inicio

Probablemente no necesita que le digamos que el proceso para dejar de fumar va a ser estresante. Los sencillos ejercicios que se describen en la siguiente página pueden ayudarle en los momentos en los que se sienta tenso cuando esté planificando. También pueden ser valiosos luego de que deje de fumar para poder relajarse sin fumar.



Tres excelentes maneras de relajarse

1. Ejercicios de respiración profunda

Por lo menos una vez al día y cada vez que comience a sentirse estresado, siga los pasos a continuación:

- Siéntese.
- Póngase cómodo. Afloje la ropa apretada. Quítese los zapatos y anteojos.
- Respire normalmente.
- Comience a inhalar lentamente por la nariz.
- Exhale por la boca con los labios fruncidos.
- Deje que su estómago ascienda y descienda a medida que respira.
- Cuando inhale, piense, "Estoy".
- Cuando exhale, piense, "Relajado".
- Repítalo unas 20 veces. A continuación siéntese cómodamente durante cinco minutos. Respire normalmente.

2. Relajación muscular progresiva

Contraiga y relaje los músculos, empezando por los dedos de los pies y subiendo hasta los ojos y el cuero cabelludo. Contraiga un grupo muscular por vez cada tres segundos y luego relájelo. Cuando haya hecho lo propio con cada parte del cuerpo (dedos de los pies, pies, piernas, muslos, caderas, glúteos, estómago, manos, brazos, hombros, mandíbula, rostro, ojos y cuero cabelludo), siéntese durante cinco minutos pensando en lo relajado que está.

3. Visualización

La visualización es el uso de la mente para relajar el cuerpo. Para practicar la visualización, piense en algún lugar tranquilo, como un silencioso claro en el bosque, un lago calmo o una noche estrellada. Piense en las imágenes y sonidos, los olores o sentimientos que experimentaría si realmente estuviera allí. Imagínese allí, calmado, relajado y en paz.

ResourceConnect

Llame a la American Lung Association al **1-800-LUNGUSA** (1-800-586-4872) para hablar con su Lung Association local acerca de ejercicios de relajación adicional disponibles en CD o vía digital al descargar en línea.



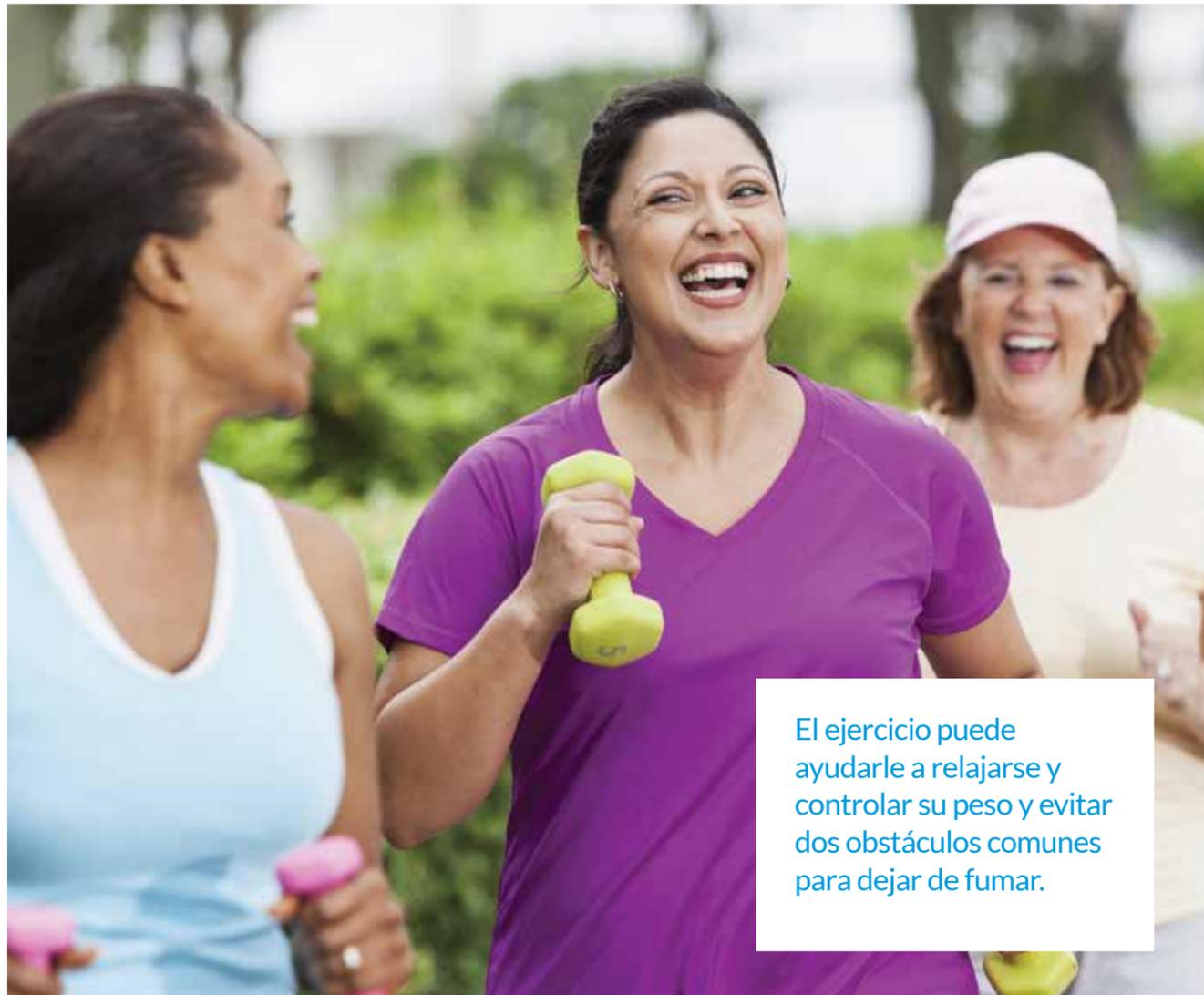
Prepararse para dejar de fumar

Usar la actividad como motivación

Ser más activo, físicamente o de otra forma, ayuda a muchas personas a dejar de fumar al tener una distracción y al motivar un pensamiento más saludable.

El ejercicio es una excelente opción. Si no está acostumbrado al ejercicio, empiece por caminar. Treinta minutos a paso firme casi todos los días de la semana es bueno para su organismo. Otros ejercicios que puede hacer incluyen trotar, andar en bicicleta, bailar, nadar, hacer yoga y trabajar en el jardín. Además, hay otros tipos de actividades. Unirse a un club de lectura, inscribirse en una clase o participar en un voluntariado. La idea es estar en movimiento.

NOTA: en general, realizar ejercicios de intensidad ligera y moderada es seguro para la mayoría de las personas. Las personas que tienen afecciones preexistentes como una enfermedad del corazón o diabetes deben hablar con su doctor antes de empezar cualquier ejercicio de intensidad moderada o alta.



El ejercicio puede ayudarle a relajarse y controlar su peso y evitar dos obstáculos comunes para dejar de fumar.



Continúe con la sección 3 después de haber pasado por lo menos tres días completando las cartillas para controlar las cajetillas. Con esta información, usted puede empezar a elaborar un plan para el día programado para dejar de fumar y las semanas y los meses siguientes. Su día programado para dejar de fumar debe iniciar en siete días aproximadamente.

En esta sección, usted:

- Aprenderá sobre lo que las cartillas le pueden decir sobre los factores que pueden inducirle a fumar.
- Trazará un plan para dejar de fumar.
- Solicitará ayuda de otras personas para dejar de fumar.
- Aprenderá consejos para controlar su peso al dejar de fumar.
- Planificará una recompensa para el día en que deje de fumar.

Usar sus controles de cajetillas para ayudarlo a dejar de fumar

Luego de terminar sus cartillas, debe haber aprendido algo más sobre los factores que lo inducen a fumar. Al darse cuenta de estos factores, usted puede decidir cómo va a lidiar con ellos sin fumar.

Factores desencadenantes:
Las situaciones, eventos, sentimientos o comportamientos que lo inducen a fumar.

i Si aún no ha terminado la actividad de las cartillas de control de cajetillas, regrese y realícela por tres días como mínimo a partir de hoy. Esta es una de las herramientas más útiles para darse cuenta de por qué quiere fumar.

Actividad > Control de cajetillas, Parte 2: Los factores que lo inducen a fumar

Para intentar detallar los factores que lo inducen a fumar, veamos sus cartillas de control de cajetillas para identificar algún patrón. Empiece por colocarlas una al lado de la otra.

Paso 1: encontrar los patrones en el momento y lugar o actividad.

Reconozca dónde estuvo cuando fumó los cigarrillos. ¿Siempre fuma después de ciertas comidas? ¿O al socializar con amigos? Estos momentos y lugares pueden inducirlo a fumar. O quizás es una actividad determinada. Puede utilizar esta información para planificar las cosas que tiene que hacer en esos momentos en lugar de fumar.

Paso 2: piense en cuántas veces necesitó fumar.

Si eligió mayormente “**1: Alto**,” es posible que sea muy adicto a la nicotina. Si aún está en el proceso de decidir si llevar una terapia de reemplazo de nicotina o tomar otra medicación, posiblemente quiera regresar y revisar las páginas 15 a 20 de esta guía.

Si eligió mayormente “**2: Medio**” o “**3: Bajo**”, posiblemente su adicción física no sea tan fuerte o quizás fume sin que sea un hábito. Los medicamentos para dejar de fumar aún pueden ayudarlo, pero su adicción mental o social probablemente sea una razón más importante de por qué fuma.

Paso 3: identifique cualquier patrón en su estado de ánimo.

Si marcó mayormente caritas felices,  probablemente fume para relajarse, sentirse bien y disfrutar de buenos momentos. Piense dónde y cuándo fuma los cigarrillos cuando está feliz y quién lo acompaña.

Si marcó mayormente caritas serias,  probablemente fume para salir del aburrimiento o la rutina. Quizás le guste tener algo en la mano. Es posible que no se dé cuenta de que está fumando. Piense dónde y cuándo fuma los cigarrillos cuando está aburrido.

Si marcó mayormente caritas tristes,  probablemente fume cuando está tenso, molesto o enojado. Piense dónde y cuándo fuma los cigarrillos cuando está triste.

Trazar su plan para dejar de fumar

Los fumadores que abandonan definitivamente el hábito de fumar planifican. Ahora que tiene una idea de cuáles son realmente los factores desencadenantes, puede empezar a planificar cómo va a lidiar con la ansiedad SIN fumar.

Actividad > Mi plan para dejar de fumar

1. Use sus cartillas y anote los tres cigarrillos más importantes del día. Analizar con cuánta intensidad necesitó cada cigarrillo puede ayudarle a reducirla. Tenga en cuenta cuándo y dónde fumó o qué estaba haciendo y cuál era su estado de ánimo.

Los tres cigarrillos más importantes:

Hora	Lugar/actividad	Estado de ánimo

2. Anote algo que hará la próxima vez en lugar de fumar cada uno de estos cigarrillos.
Tres cosas para reemplazar el tabaco:

(Para recibir consejos sobre cómo armar su lista, lea Las tres A en la página 29).

3. Revise su plan para tomar medicamentos para dejar de fumar:

Sí, pienso tomar los siguientes medicamentos para dejar de fumar:

No, no tomaré medicamentos para dejar de fumar.

4. Si marcó sí anteriormente, llene también lo siguiente:

Necesito empezar a tomar la medicación en el día programado para dejar de fumar.

Necesito empezar a tomar mi medicación antes del día programado para dejar de fumar el: _____.

Ya he comprado los medicamentos para dejar de fumar que tomaré.

Recuerde: asegúrese de contar con tiempo suficiente para tomar sus medicamentos antes del día programado para dejar de fumar. Si necesita cambiar el día programado para poder tomar su medicamento, hágalo ahora.

Práctica del día programado para dejar de fumar

Escoja algunos momentos en esta semana para NO fumar al hacer una de las actividades mencionadas en su Plan para dejar de fumar. Esto le ayudará a probar estrategias y hacer cambios, de ser necesarios, antes del día programado para dejar de fumar.

Las tres A para actuar ante los factores desencadenantes

¿Qué hará para reemplazar el tabaco? Las tres A le ofrecen una excelente manera de lidiar con las situaciones que pueden inducirle a fumar.

1. **APÁRTESE de la situación si puede hacerlo.**

- Tome su descanso en su escritorio en lugar de salir a tomar un café con los compañeros de trabajo que fuman.
- Retírese de la mesa inmediatamente después de la cena en lugar de quedarse para fumar un cigarrillo.
- Aléjese de los bares y las reuniones sociales donde haya alcohol.

2. **ALTERE o cambie la situación.**

- Tome un té descafeinado o un jugo de frutas por la mañana en lugar de café.
- Vea televisión en una habitación donde rara vez fume (como el dormitorio) en lugar del lugar habitual.
- Coloque sus cigarrillos en la maletera del auto para que no pueda alcanzarlos cuando maneje.

3. **Use ALTERNATIVAS o reemplazos para no fumar.**

- Masque chicles sin azúcar o chupe paletas sin azúcar.
- Coma vegetales crudos como zanahorias o apios en tiras como bocadillos.
- Use una técnica de relajación como la respiración profunda.



Adaptación de Abrams DB, Niaura R, Brown RA, et al. The tobacco dependence treatment handbook: A guide to best practices (Manual de tratamiento de la dependencia al tabaco: una guía de mejores prácticas) Nueva York, NY: The Guilford Press; 2003.

Más maneras de prepararse para el día de dejar de fumar

Lo que aprendió sobre su estado de ánimo cuando fuma también le ayuda a prepararse para el día de dejar de fumar.



Si es un fumador feliz...	Si es un fumador aburrido...	Si es un fumador triste...
<p>Trate de imaginarse que disfruta de buenos momentos sin un cigarrillo en la mano.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pase más tiempo con personas que no fuman. • Si va a reunirse con fumadores, planifique cómo evitará fumar con ellos. • Beba menos alcohol. Muchos fumadores encienden un cigarrillo cuando beben. En su lugar, tome una bebida sin alcohol. • Haga algo que le guste: ver una película, llamar a un amigo o entretenerse con un pasatiempo. • Salga a caminar o haga un ejercicio relajante. 	<p>Trate de mantenerse ocupado de otras formas que le dificulten fumar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Levántese y siga en movimiento. • Salga a caminar. • Arme un rompecabezas. • Coma bocadillos bajos en calorías. • Entreténgase con un pasatiempo. • Vea una película. • Haga garabatos. • Haga ejercicios. • Entreténgase con un juego en su teléfono. • Reúnase con un amigo. • Ordene cupones. • Haga algo para evitar fumar. 	<p>Intente hacer alguna de estas actividades para reducir el estrés que le ayudarán a superar estos momentos difíciles.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apriete una bola con la mano. • Haga ejercicios. • Golpee una almohada o grite contra la almohada. • Haga un ejercicio de relajación. • Llame a un amigo. • Tire dardos. • Vea videos divertidos. • Saque la maleza del jardín. • Juegue con su hijo o mascota. • Construya algo. • Lea un buen libro. • Arrugue o rompa papel.



Recibir ayuda de otras personas

Además de contar con un plan, también es importante buscar ayuda de personas que conozca durante el proceso de dejar de fumar. Empiece ahora. Cuénteles a sus amigos, familiares y compañeros de trabajo sobre lo que está haciendo. Puede usar la carta de la página 61 para que sus amigos y familiares sepan el tipo de apoyo que más necesita.

No se olvide de contarle a las personas con las que normalmente fuma. Ellos pueden apoyarlo al no tentarlo con cigarrillos y al no fumar cerca de usted.

Twitéelo. Publíquelo. Anúncielo en la mesa. Mientras más le cuente a las personas que está en proceso de dejar de fumar, más comprometido se sentirá para hacerlo.



Estas actividades no pueden hacer que deje de fumar, pero pueden facilitar un poco las cosas para que tenga una actitud positiva en este intento y sea paciente con los altibajos.

¿Desea más apoyo? Llame a Lung HelpLine.

Si necesita un consejo o alguien con quien hablar durante este momento difícil, los especialistas en eliminación del consumo de tabaco de la Lung HelpLine de la American Lung Association pueden ayudarle. Solo llame al **1-800-LUNGUSA** (1-800-586-4872).

ResourceConnect

Use la carta de la página 61 de esta guía como una forma de iniciar una conversación con la persona cuya ayuda es la más importante. También puede encontrar una versión que puede enviar por correo electrónico en Lung.org/support-letter.



Ayuda adicional: “Me preocupa subir de peso cuando deje de fumar”.

Estar preocupado por subir de peso es uno de los obstáculos más comunes para dejar de fumar. Si también es una de sus preocupaciones, es mejor pensar en las maneras para afrontar este obstáculo ahora, antes del día programado para dejar de fumar.

Aquí le presentamos la relación entre subir de peso y dejar de fumar:

- Algunas personas suben de peso luego de dejar de fumar, pero **no es un hecho**.
- Aquellas personas que suben de peso, **en promedio es menos de 10 libras**.
- Algunas libras de más **no son tan malas para usted** como sí lo es fumar.

¿Quiere evitar subir de peso? ¡Haga ejercicios! Le ayudará a quemar calorías más rápido y puede también ayudarlo a lidiar con el estrés por dejar de fumar. Además, puede probar con estos consejos:

- Cuando sienta hambre, beba un vaso grande de agua o una bebida baja en calorías.
- Coma lentamente.
- No coma cuando esté apurado o en frente de la TV. Si lo hace, posiblemente terminará comiendo más.

Actividad › Resistirse a las ansias de comer

Al igual que fumar, las ansias de comer pueden desaparecer si trata de reemplazarlas con algo. En el espacio a continuación, haga una lista de cinco cosas que hará antes de comer algo:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Pruebe estas ideas para empezar con la lista:

- Lávese la cara.
- Controle su peso.
- Levántese y estírese por dos minutos.
- Córtese, limpie o límese las uñas.
- Llame o envíe un correo electrónico a un amigo.

 Compre varios bocadillos saludables **antes del día programado para dejar de fumar** (lea la siguiente página). ¡Es mucho más saludable tomar una manzana que un cigarrillo!



Ideas de bocadillos saludables

Para algo dulce...	Para un antojo crocante...	Para un aperitivo blando...
<ul style="list-style-type: none"> • Peras • Melón • Piña fresca o enlatada • Paleta helada de frutas • Bayas • Duraznos • Ciruelas 	<ul style="list-style-type: none"> • Manzanas • Verduras frescas: zanahorias, apios, brócoli • Palomitas de maíz (hechas sin aceite) • Galletas saladas integrales o de trigo 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ bagel o una tajada de pan con pasas • Pasas solas • Cereal (como trigo triturado o inflado) sin leche • Pequeño bollo de salvado • ½ panecillo inglés integral

Otras ideas de bocadillos:

Paletas de fruta: congele compota de manzana, piña triturada o jugos de fruta en vasos de papel con un palito para agarrar.

Paletas de plátano: congele la mitad de un plátano maduro en un palito. Sumérjalo en yogur bajo en grasas y esparza cereal alto en fibra o germen de trigo.

Uvas congeladas: congele ½ taza de uvas. Colóquelas en la boca y disfrute.

Batidos de frutas hechos en casa: licúe 1 taza de yogur natural bajo en grasas, 1 taza de fruta picada y 1/2 taza de jugo de frutas.

Y no se olvide:

- Chicle y caramelo sin azúcar
- Jugo de tomate
- Jugo de frutas (sin azúcar agregada)
- Agua con gas



 **Comer alimentos saludables es también una estrategia a largo plazo para seguir sin fumar.** Aprenderá más en la Sección 7.

Planificar una recompensa por el día en que dejó de fumar

En este momento, el día para dejar de fumar posiblemente será en una semana. Si se siente un poco nervioso al respecto, está bien. El día para dejar de fumar es una fecha importante: una de las más importantes de su vida. Se va a despedir de un viejo amigo. Pero recibirá mucho más a cambio.

Planifique hoy cómo recompensarse en el día para dejar de fumar. ¡Usted lo merece!

Como paso final de su planificación, le recomendamos que decida qué recompensa va a recibir cuando llegue el día y deje de fumar definitivamente.

Las recompensas no necesariamente tienen que ser grandes o costosas; incluso pueden ser gratis. Pero es importante recompensarse con algo que le gusta o importa.

Actividad > Mencione su recompensa

Vaya a la página 63 de esta guía. Este es su calendario de recompensas para dejar de fumar que empezará a usar el día programado. Le ayudará a afrontar las primeras semanas al llevar un control de su avance y de las recompensas.

Hoy escriba la recompensa que le gustaría recibir con ansias el día en que deje de fumar.

 Si necesita hacer algo para prepararse para recibir la recompensa del día en que deje de fumar, **hágalo durante la próxima semana, antes de que llegue el día programado.**



El día para dejar de fumar



¡Felicidades por llegar hasta aquí! Ha alcanzado el segundo hito importante en este programa. Se despedirá de su adicción al tabaco. Esta sección abarca lo que debe hacer en el día en que dejará de fumar. También le ayudaremos a prepararse para sus primeros días de una vida libre de humo.

En esta sección, usted:

- Revisará cómo se ha preparado para el día en que deje de fumar.
- Tomará medidas concretas para sacar el tabaco de su vida.
- Volverá a repasar las recompensas y planificará recompensas adicionales por no fumar.
- Consolidará su plan sobre lo que debe hacer cuando tenga antojos.

Poner en acción su preparación

Hoy será un día de reflexión y acción.

Tómese un tiempo primero para revisar cuánto ha avanzado hasta ahora. Vuelva a leer sus motivos para dejar de fumar en la página 8. Úselos como motivación para lograr su objetivo. Piense a quién de su grupo puede recurrir por ayuda cuando lo necesite hoy y en las semanas venideras. Reconozca los sentimientos que tiene y recuerde que puede dejar de fumar incluso si se siente un poco agobiado o ansioso.



Ahora, ¡manos a la obra!

Actividad > Librarse del tabaco

Use esta lista de verificación para hacer sus primeros pasos en su nueva vida libre de tabaco:

- Deshágase de todos los productos de tabaco de su casa.
- Deshágase de los ceniceros, encendedores y fósforos.
- Busque los cigarrillos u otros productos de tabaco en los bolsillos de la ropa, en la alacena y en el auto y deshágase de estos también.
- Si está tomando medicamentos de reemplazo de nicotina, empiece a tomarlos.
- Elabore un plan para saber cómo se mantendrá ocupado el resto del día y deje de pensar en fumar.
- Diga en voz alta: "¡Ya no fumo!".
- Cuénteles también a sus amigos, familiares y compañeros de trabajo que ha dejado de fumar.

i Asegúrese de tomar la medicación para dejar de fumar tal como le indicaron. Consulte con su farmacéutico o doctor si tiene alguna pregunta o si está en uno de los grupos especiales que se mencionan en la página 17.

Controlar su avance

Su calendario de recompensas

Si aún no lo ha hecho, vaya a la página 63 de esta guía y saque el calendario de recompensas.

Usted debe haber marcado el día para dejar de fumar y la recompensa respectiva. Hoy empezará a usarlo para controlar su avance y planificar más recompensas (vea la siguiente página).

Controlar su avance es simple:

Coloque un visto bueno (o carita feliz) en cada círculo por cada período que supere sin fumar. En este momento, puede marcar el círculo del día para dejar de fumar.

Dejar de fumar es difícil al inicio, pero se vuelve más fácil con el tiempo. El calendario de recompensas refleja esto. Los primeros dos días, marcará con un círculo por cada tres horas que no fume y luego, cada seis horas, cada 12 horas y finalmente, cada día completo que no fume.

No se olvide de colocar su calendario de recompensas donde pueda ver diariamente su avance.

Continuar con las recompensas

Al iniciar su vida como no fumador, felicítese por tener la valentía de cambiar. Asegúrese de continuar con la recompensa que planificó para usted y registrarla en el calendario de recompensas para el día en que deje de fumar.

Siga recompensándose por su avance en las próximas semanas, esto ayudará a mantenerlo comprometido con el cambio.

Actividad > Elaborar un plan de recompensas para hitos

Ahora tómese unos minutos para planificar algunas recompensas adicionales para dos días, siete días y un mes sin fumar. Regístrelas en su calendario de recompensas en los espacios correspondientes. Las recompensas pueden ser cualquier cosa. Podría usar el dinero que ahorró al no fumar (ver abajo). O podría ser algo que no cueste un centavo, como darse tiempo libre para relajarse.

Contar sus ahorros

Una de las recompensas de dejar de fumar es el ahorro de dinero. Aunque haya fumado una cajetilla al día o tres, los ahorros irán acumulándose. Ahora solo piense en todas las maneras que puede gastar este dinero. Estos son los ahorros que puede conseguir*:

Dinero ahorrado en un período de tiempo (en dólares)					
Hora	Cajetillas de cigarrillos consumidas diariamente				
	1	1,5	2	2,5	3
Día	\$6.00	\$9.00	\$12.00	\$15.00	\$18.00
Semana	\$42.00	\$63.00	\$84.00	\$105.00	\$126.00
Mes	\$180.00	\$270.00	\$360.00	\$450.00	\$540.00
Año	\$2,190.00	\$3,285.00	\$4,380.00	\$5,475.00	\$6,570.00

*El costo promedio de una cajetilla de cigarrillos en los Estados Unidos es un poco más de \$6.00. Los costos reales pueden variar por ubicación.

Algunas recompensas las recibe naturalmente

Apenas deje de fumar, su organismo inicia una serie de cambios de sanación o recuperación que continúan durante años.

20 minutos después de dejar de fumar:
Su ritmo cardíaco disminuye a un nivel normal.

12 horas después de dejar de fumar:
El nivel de monóxido de carbono en la sangre disminuye a uno normal.

De 2 semanas a 3 meses después de dejar de fumar:
Su riesgo de tener un ataque al corazón empieza a disminuir. La función pulmonar empieza a mejorar.

De 1 a 9 meses después de dejar de fumar:
La tos y la dificultad para respirar son menos frecuentes.

1 año después de dejar de fumar:
Su mayor riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón equivale a la mitad del de un fumador.

De 5 a 15 años después de dejar de fumar:
Su riesgo de tener un ataque cerebral se reduce al de un no fumador.

10 años después de dejar de fumar:
Su riesgo de morir de cáncer de pulmón es aproximadamente la mitad del de un fumador. Su riesgo de presentar cáncer de boca, garganta, esófago, vejiga, riñón o páncreas disminuye.

15 años después de dejar de fumar:
Su riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón equivale al de un no fumador.

Fuente: Departamento de salud y servicios humanos de Estados Unidos. The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General (Las consecuencias del tabaco en la salud: un informe del cirujano general). Atlanta, GA: EE. UU. Departamento de salud y servicios humanos, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Centro Nacional para la Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades Crónicas, Oficina de Tabaco y la Salud, 2004.



Seguir sin fumar...

Las primeras dos semanas

Qué hacer si tengo ganas de fumar

Hoy y los días y semanas siguientes, posiblemente se sienta muy tentado a fumar. Solo recuerde que todo este tiempo se ha estado preparando para estos momentos.

Si siente ansiedad:

- Revise su plan para dejar de fumar. Si ha estado practicando las alternativas para reemplazar el tabaco que se mencionan aquí, siga utilizándolas si le funcionan. Si no han funcionado, pruebe algo distinto. Puede referirse a las Tres A de la página 29 para revisar su plan.
- En cualquier caso, cada vez que quiera un cigarrillo, pruebe con las cuatro maneras para resistirse a la ansiedad a continuación.

Cuatro maneras de resistir la ansiedad

Espere.
La ansiedad de fumar pasará ya sea si fume o no.

+

Respire profundamente.

+

Tome agua.

+

Haga algo para no pensar en fumar.

- Piense en la razón más importante por la que quiere dejar de fumar. Dígala en voz alta, en frente de un espejo si es posible.
- No se sienta mal. Piense en las personas que aún están fumando. Al contrario, siéntase mal por ellos. Usted fue lo suficientemente inteligente para buscar ayuda y dejar de fumar.
- Recuerde: incluso la ansiedad más fuerte pasará en tres a cinco minutos, ya sea que fume o no.
- Haga algo con sus manos. Haga garabatos. Entreténgase con un juego en su teléfono. Lance una moneda.
- Vaya a algún lugar donde no se fume.
- Limite el uso de alcohol y cafeína.
- Busque la compañía de personas que no fumen.
- Céntrese en el hoy. Mañana será otra historia. Termine el día sin fumar.



Los primeros días después de dejar de fumar son los más difíciles ya que empieza a romper los Tres eslabones de la cadena de adicción. ¡Usted puede superarlo! Y los consejos e ideas en esta sección le ayudarán.

En esta sección, usted:

- Aprenderá maneras de lidiar con los desafíos físicos de dejar de fumar.
- Volverá a revisar su plan para dejar de fumar para asegurarse de que esté funcionando y lo ayude con los desafíos mentales y sociales de dejar de fumar.
- Encontrará las maneras para lidiar con personas negativas para que no lo desvíen de su intento de dejar de fumar.

Nota: si está resistiéndose a una caída o recaída después del día para dejar de fumar, vaya a la sección 6 y luego regrese y lea esta sección.

Lidiar con los retos físicos de dejar de fumar

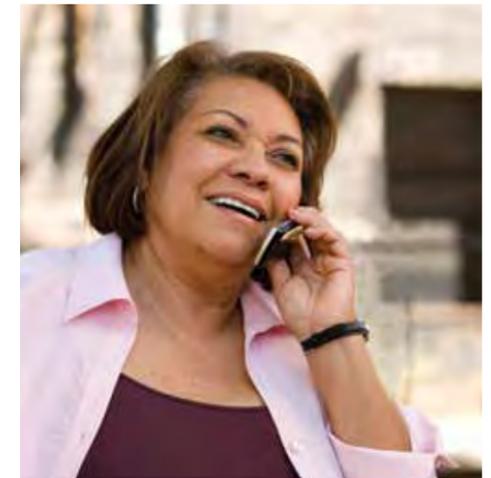
A medida que rompe su adicción a la nicotina, posiblemente presente algunos síntomas físicos durante la primera semana o dos mientras su organismo se adapta. El cuadro a continuación incluye algunas de las quejas más frecuentes de otras personas que dejaron de fumar y lo que hicieron para sentirse mejor.

Si tiene...	Trate de...
Tos, boca seca o goteo nasal	Beba abundante líquido. Pruebe pastillas para la tos.
Dolores de cabezas	Tome analgésicos de venta libre. Tome una ducha o baño caliente.
Mareos	Tenga más precaución al levantarse de una posición acostada o sentada. Muévase lentamente.
Estreñimiento, gases o dolor de estómago	Beba abundante líquido. Agregue fibra a su dieta (frutas, verduras, panes y cereales integrales).
Hambre	Beba agua o líquidos bajos en calorías. Esté preparado con bocadillos bajos en calorías como verduras crudas.
Fatiga	Duerma por lo menos ocho horas cada noche. Tome siestas si lo necesita. Los ejercicios y la terapia de reemplazo de nicotina pueden ayudarle también.
Insomnio	Evite la cafeína después de las 6 p. m. Tome baños calientes o realice un ejercicio de relajación antes de ir a dormir.
Irritabilidad	Salga a caminar. Haga un ejercicio de relajación. Trate de tomar un medicamento para dejar de fumar.
Falta de concentración	Planifique su carga de trabajo, según corresponda. Evite en lo posible estresarse de más durante las primeras semanas.
Antojos de un cigarro	Contenga la ansiedad, ya que solo dura de tres a cinco minutos, ya sea que fume o no. Use las Cuatro D de la página 40.

i Recuerde: estos problemas no durarán por mucho tiempo y hay signos de que su organismo se está recuperando. Una vez de que enfrente la primera semana o dos, estará en camino de sentirse mucho mejor.

Lidiar con los retos mentales y sociales de dejar de fumar

Ahora que ha dejado de fumar, también se presentarán algunos momentos difíciles a medida que rompa su adicción mental y social a los cigarrillos. Ahora es un buen momento de revisar su plan para dejar de fumar. ¿Qué estrategias están funcionando para usted? ¿Cuáles no? La siguiente actividad le ayudará a mejorar su plan.



Actividad > Su plan para dejar de fumar, Parte 2

1. Anote tres cosas que lo han ayudado a alejarse de los cigarrillos.

Ejemplo: *hago un ejercicio de relajación cuando me empiezo a sentir tenso.*

2. Ahora mencione algunas situaciones a presentarse la próxima semana en las que pueda estar tentado a fumar y qué podría hacer en lugar de fumar.

Situación

Viernes de 2 x 1 en bebidas con compañeros de trabajo

Qué haré en su lugar

No iré esta vez. Iré pero evitaré el alcohol.

Vaya a las páginas 29 y 30 si necesita ideas.

Más formas para hacer frente

Le presentamos algunos momentos difíciles que otras personas han tenido cuando dejaron de fumar y algunas cosas que han intentado. Si estas sugerencias funcionaron para ellos, posiblemente para usted también.

El reto...	Posibles soluciones...
Sentirse tenso	Haga un ejercicio de relajación (vea la página 23) o salga a caminar.
Rodearse de otros fumadores	Practique decir “no” cuando le ofrezcan un cigarrillo. Evite otros fumadores. Vaya a lugares donde fumar no esté permitido. Haga algo activo para que no pueda fumar.
Sentirse aburrido	Salga a caminar. Agarre un lápiz y haga garabatos. Entreténgase con un juego en su teléfono. Haga cualquier cosa excepto fumar.

i **Precaución:** tomar alcohol aumentará su ansias de fumar.



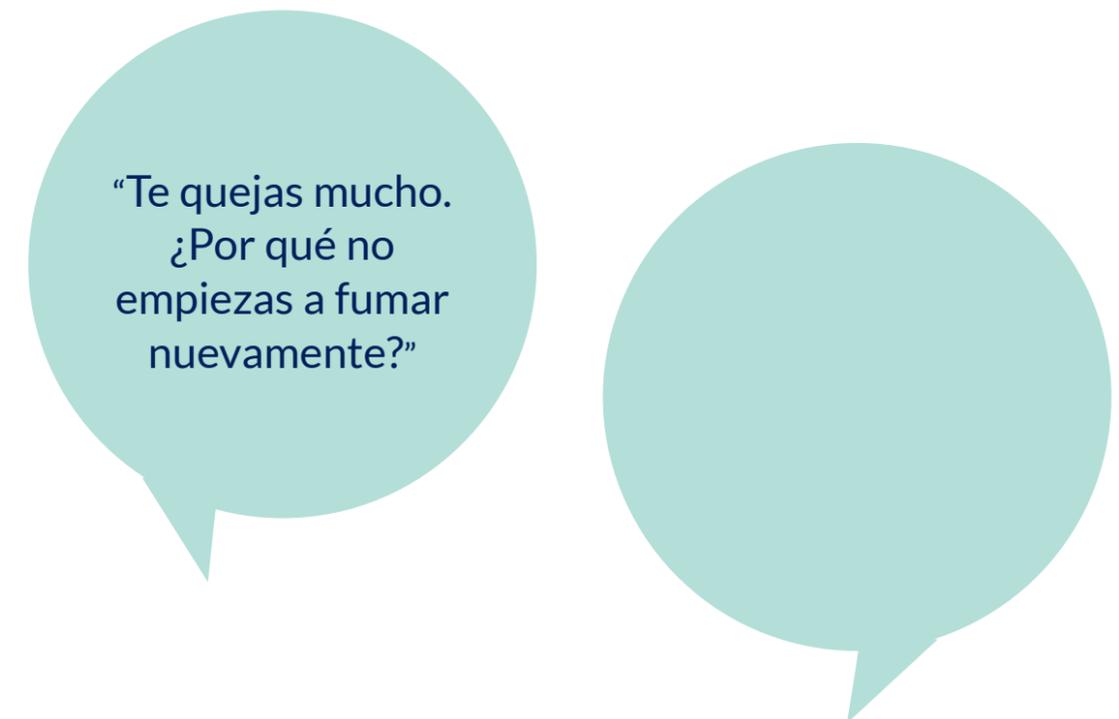
Cómo sobrellevar la negatividad

Dejar de fumar es un paso importante para usted. Aunque muchas personas quieran ayudarle a dejar de fumar, algunas no entienden por lo que está pasando y puede que no lo ayuden. A continuación le presentamos dos retos comunes que pueden presentarse.

Reto 1: mantener una actitud positiva ante los escépticos

Cuando le cuenta a alguien que está tratando de dejar de fumar y solo le responde: “Sí, claro. He escuchado eso antes”. Esté preparado para dar una respuesta firme pero positiva, será su mejor defensa y le dará los mejores resultados. Por ejemplo, podría responder: “Muchas personas han intentado varias veces antes de dejar de fumar para siempre. Esta vez, estoy más preparado”.

Complete el espacio en la burbuja que está abajo. ¿Qué diría usted?



No deje que nadie lo desanime. Usted puede hacerlo. Para obtener ayuda para tratar con gente negativa, trate de recordar todas las razones para dejar de fumar que anotó en la página 8.

Recuperarse de caídas y recaídas

Reto 2: decir “no” en serio

¿Y si un viejo amigo que fuma trata de hacerle probar solo un cigarrillo más? Usted va a necesitar poder decir “No, ¡gracias!” incluso si siente que de alguna manera esté decepcionando a esa persona. Solo recuerde que está bien decir no y que hay muchas formas de decirlo. Practique hasta encontrar la forma adecuada para usted.

Mientras más veces diga no, más fácil será para usted.

Amable:

“Gracias, pero prefiero no hacerlo. Intento dejar de fumar”.

Firme:

“No, gracias. Estoy tratando de dejar de fumar. Ayúdame y no me ofrezcas un cigarrillo nuevamente”.

Divertido:

“Gracias, pero ¡ya he fumado lo suficiente!”.

Complete el espacio en la burbuja que está abajo. ¿Qué diría usted?

“Vamos. ¡Fuma conmigo!”

Después del día para dejar de fumar, la tentación de fumar puede ser grande. Pero con los cigarrillos, es más fácil no fumar ninguno que uno. Entonces, ¿qué pasa si falla y fuma? Vuelve a intentar.

En esta sección, usted:

- Aprenderá qué hacer si falla y fuma un cigarrillo.
- Aprenderá qué hacer si recae y vuelve a fumar.

Qué hacer si falla y fuma un cigarrillo

Si falla y fuma un cigarrillo o dos luego del día para dejar de fumar, no significa que haya fracasado. Pero sí quiere decir que necesita tomar medidas para intentarlo nuevamente.

Para recuperarse de una caída:

- Trate la situación como una emergencia. Tome medidas inmediatas para recuperarse. Por ejemplo, deshágase de los cigarrillos que tenga o retírese de la situación.
- Recuerde que una caída es solo un error, no una recaída total para volver a fumar. Puede estar mejor preparado para evitar la tentación la próxima vez.
- Renueve su compromiso para dejar de fumar y revise las razones por las que deja de fumar.
- Complete la siguiente actividad para planificar el próximo intento.

¡No se desanime! Millones de personas que tratan de dejar de fumar fallan y fuman un cigarrillo. Y muchas de estas personas finalmente dejan de fumar para siempre.

Actividad > Intentar nuevamente

1. Piense en las acciones que lo llevaron a fallar. Complete los espacios a continuación:

Actividad: _____

Lugar: _____

Sentimiento: _____

2. Elabore un plan para afrontar tentaciones específicas y antojos en el futuro. **Podría evitar fumar la próxima vez:**

3. Pidiendo ayuda a alguien.

Voy a llamar a _____
para renovar mi compromiso y pensar en nuevas formas para evitar volver a fumar.

Recuerde: siempre puede llamar a Lung HelpLine para pedir ayuda al **1-800-LUNGUSA** (1-800-586-4872).



Qué hacer si recae y empieza a fumar nuevamente

Una recaída es cuando vuelve a fumar nuevamente después de dejar de fumar. Si recae, recuerde que muchas personas han intentado varias veces terminar con este hábito. Usted también puede dejar de fumar de manera definitiva.

Si ha vuelto a fumar:

- Trate de pensar qué evita que deje de fumar. Luego, vuelva a revisar las secciones de esta guía que le ayudarán a volver a intentarlo.
- ¿Necesita ayuda? Llame a Lung HelpLine al **1-800-LUNGUSA** (1-800-586-4872). También puede considerar un método diferente que pueda funcionar mejor para usted (programa en línea, clínico o algún otro en general).

Cuando esté listo, establezca un nuevo día para dejar de fumar.

- Cuénteles a todos que está intentando nuevamente y pida su ayuda.
- Trace un nuevo plan para dejar de fumar. Olvídense de lo que no funcionó antes.
- Revise la lista de razones por las que quiere dejar de fumar en la página 8. Léala nuevamente cuando sienta que está a punto de recaer.

Cuando sienta las ansias de fumar diga: "Lo voy a lograr esta vez".

Dese una palmada en la espalda por cada cigarrillo que no fume y cada vez que diga no. Toda pequeña victoria le ayuda a convertirse en no fumador. No se desanime, incluso si recae nuevamente. Mientras siga intentando, **podrá** dejar de fumar definitivamente.

Vivir como no fumador



La sección 7 debe completarse luego de superar las primeras dos semanas de dejar de fumar. En este momento, usted debe empezar a considerarse como exfumador. También es posible que presente algunos síntomas físicos y ansias de fumar. Ahora es momento de revisar las estrategias a largo plazo para seguir sin fumar.

En esta sección, usted:

- Reconocerá qué significa ser no fumador.
- Repasará las maneras en que dejar de fumar le ha beneficiado hasta el momento.
- Conocerá las estrategias a largo plazo para permanecer sin fumar.
- Aprenderá sobre las formas en las que puede usar sus experiencias para ayudar a otras personas a dejar de fumar.

Pensar como no fumador

Uno de los últimos hitos para realmente dejar de fumar es poder pensar como no fumador. Una forma de hacerlo es seguir recordando los beneficios que ha tenido desde que dejó de fumar.



Actividad > Ventajas de ser no fumador

Marque los siguientes enunciados que corresponden para usted. Si se le ocurre otras buenas razones de ser no fumador, escribalas al final de la lista.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Me siento mejor. | <input type="checkbox"/> Ya no hago daño a las personas que están a mi alrededor con el consumo pasivo de tabaco. |
| <input type="checkbox"/> Mi salud mejora. | <input type="checkbox"/> Soy un mejor ejemplo para mi familia. |
| <input type="checkbox"/> Ya no huelo a cigarrillos. | |
| <input type="checkbox"/> Ahorro dinero. | |
| <input type="checkbox"/> Tengo el control de mi vida. | |
| <input type="checkbox"/> Otras razones: | |

Cómo sabrá que realmente lo logró

Nunca baje la guardia por completo. Las ansias de fumar pueden presentarse inesperadamente. Sin embargo, sabrá que ha avanzado mucho en este proceso para seguir sin fumar cuando:

- Sus ganas de fumar son pocas.
- Disfruta de no fumar.
- Los sentimientos de nostalgia de fumar se han vuelto raros o incluso han desaparecido.



Usar estrategias a largo plazo para seguir sin fumar

Las primeras seis secciones de esta guía fueron sobre ayudarle a dejar de fumar con el uso de estrategias de corto plazo para vencer sus ansiedades físicas, mentales y sociales. Ahora es momento de revisar algunas de las estrategias a largo plazo para mantener su estilo de vida libre de tabaco para siempre.

Estrategia 1: Siga premiándose

Las personas que se premian por dejar de fumar (y seguir sin fumar) tienen mayor probabilidad de lograrlo a la larga. Luego de que haya terminado su calendario de recompensas y haya recibido su premio por el primer mes, siga adelante y celebre los tres meses, los seis meses y el primer año sin fumar.

Estrategia 2: Elaborar un plan para actividad física

Cuando deje de fumar, se sentirá mejor y tendrá más energía. Use este tiempo para trazar un plan continuo para realizar actividad física que lo mantenga en movimiento. Como aprendió en la sección 2, la actividad física no necesariamente significa ir al gimnasio todos los días, ¡aunque es una opción! La clave es elegir algo que le guste hacer o algo nuevo que siempre quiso intentar. Además, también se sentirá menos estresado.

Nota: en general, realizar ejercicios de intensidad ligera y moderada es seguro para la mayoría de las personas. Las personas que tienen afecciones preexistentes como una enfermedad del corazón o diabetes deben hablar con su doctor antes de empezar cualquier ejercicio de intensidad moderada o alta.



Estrategia 3: Comer saludable y controlar su peso

Muchas personas que suben de peso después de dejar de fumar usan esta razón como excusa para volver a fumar. Pero ahora que ha dejado de fumar y su salud, apariencia y sentido de autocontrol han mejorado, es más fácil ver cómo dejar de fumar también es una oportunidad de cambiar su relación con la comida de manera positiva. A continuación, algunos consejos de ayuda:

- Haga ejercicios regularmente.
- Súbase a la balanza por lo menos una vez a la semana para controlar cualquier cambio.
- La mayor parte del tiempo ingiera comidas bien balanceadas.
- Coma también bocadillos saludables. Revise las ideas de la página 33.
- Lea las etiquetas de nutrición para reconocer las comidas bajas en calorías de las grasas y altas en nutrientes.
- Evite dulces y alcohol. Opte por frutas y alternativas sin alcohol.
- Coma lentamente. De tiempo a su organismo para que le haga saber que está satisfecho.

El periodo después de dejar de fumar es un momento ideal para reemplazar sus viejos hábitos con nuevos comportamientos saludables.



Estrategia 4: cambie lo que piensa sobre el estrés

Tenga pensamientos positivos para lidiar con los retos de la vida de forma más racional y calmada. Dígase a sí mismo: "Puedo manejar esto. Los momentos difíciles pasan". Cuando se presente un momento de estrés, deténgase, dé un paso atrás y hágase cualquiera (o todas) de las siguientes preguntas: Hacerlo le puede ayudar a controlar sus sentimientos y su comportamiento:

- ¿Qué es lo peor que podría pasar?
- ¿Lo que pienso me está ayudando o haciendo daño?
- ¿Cuál es la parte positiva de esta situación?
- ¿Qué se necesita hacer? ¿Soy yo quien debe hacerlo?
- ¿Lo que pienso es 100 % correcto o me estoy imaginando lo peor?
- ¿Cómo puedo manejar esto de una manera que me pueda ayudar?

Además, no se olvide de continuar con los ejercicios de relajación que aprendió en esta guía.

Estrategia 5: Sea honesto consigo mismo y con los demás

Si una actividad le genera antojos frecuentes de fumar, considere evitarla hasta que se sienta más fuerte. Si no puede evitarla, trate de cambiar lo que piensa al respecto. Imagínese como no fumador en la misma situación. Y no tenga temor en contarle a los demás que ya no fuma. Responda a comentarios negativos con una respuesta firme pero positiva. Siga practicando diciendo "No" cuando le ofrezcan cigarrillos hasta que sea una respuesta natural.



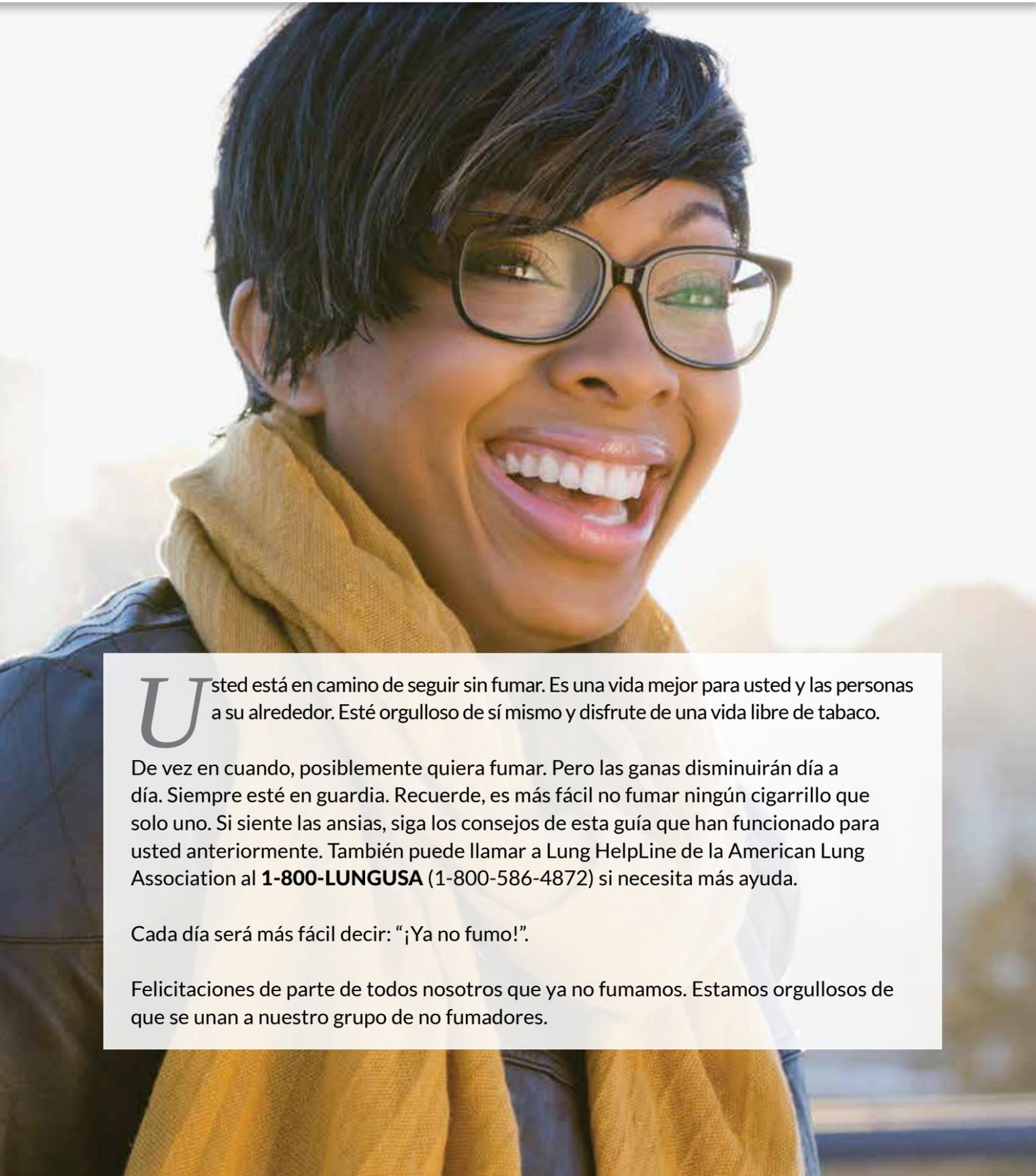
Ayudar a otros a dejar de fumar

Ahora que sabe lo que se necesita para dejar de fumar, comparta lo que conoce con alguien más. Sea positivo, motive y entienda a la persona que trata de dejar de fumar. Apoye a la persona de manera que le brinde la máxima ayuda posible. Y recuerde, ayudar a alguien a dejar de fumar es otra excelente manera de ayudarle a seguir sin fumar.



Sea realmente un amigo. Coméntele a la persona que trata de dejar de fumar sobre la ayuda y recursos disponibles llamando a **1-800-LUNGUSA** (1-800-586-4872), Lung HelpLine de la American Lung Association.

¡Felicitaciones!



Usted está en camino de seguir sin fumar. Es una vida mejor para usted y las personas a su alrededor. Está orgulloso de sí mismo y disfrute de una vida libre de tabaco.

De vez en cuando, posiblemente quiera fumar. Pero las ganas disminuirán día a día. Siempre esté en guardia. Recuerde, es más fácil no fumar ningún cigarrillo que solo uno. Si siente las ansias, siga los consejos de esta guía que han funcionado para usted anteriormente. También puede llamar a Lung HelpLine de la American Lung Association al **1-800-LUNGUSA** (1-800-586-4872) si necesita más ayuda.

Cada día será más fácil decir: “¡Ya no fumo!”.

Felicitaciones de parte de todos nosotros que ya no fumamos. Estamos orgullosos de que se unan a nuestro grupo de no fumadores.

Usar controles de cajetillas

Por cada cigarrillo que fume:

1. Anote la fecha, hora y lugar o actividad.
2. Registre cuánto NECESITÓ el cigarrillo:
3. Marque cuál era su ESTADO DE ÁNIMO al fumar.

©2016 American Lung Association.

CONTROL DE CAJETILLAS

Corte por la línea punteada.

American Lung Association™				
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad 1: Alta 2: Media 3: Baja	Estado de ánimo		
		😊	😐	😞
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

American Lung Association™				
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad 1: Alta 2: Media 3: Baja	Estado de ánimo		
		😊	😐	😞
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

American Lung Association™				
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad 1: Alta 2: Media 3: Baja	Estado de ánimo		
		😊	😐	😞
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

American Lung Association™				
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad 1: Alta 2: Media 3: Baja	Estado de ánimo		
		😊	😐	😞
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

American Lung Association™				
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad 1: Alta 2: Media 3: Baja	Estado de ánimo		
		😊	😐	😞
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

American Lung Association™				
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad 1: Alta 2: Media 3: Baja	Estado de ánimo		
		😊	😐	😞
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

American Lung Association™				
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad 1: Alta 2: Media 3: Baja	Estado de ánimo		
		😊	😐	😞
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

American Lung Association™				
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad 1: Alta 2: Media 3: Baja	Estado de ánimo		
		😊	😐	😞
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

American Lung Association®			
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad 1: Alta 2: Media 3: Baja	Estado de ánimo	
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

American Lung Association®			
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad 1: Alta 2: Media 3: Baja	Estado de ánimo	
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

American Lung Association®			
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad 1: Alta 2: Media 3: Baja	Estado de ánimo	
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

✂ Corte por la línea punteada.

American Lung Association®			
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad 1: Alta 2: Media 3: Baja	Estado de ánimo	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

American Lung Association®			
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad 1: Alta 2: Media 3: Baja	Estado de ánimo	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

American Lung Association®			
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad 1: Alta 2: Media 3: Baja	Estado de ánimo	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

©2016 American Lung Association.

American Lung Association®			
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad 1: Alta 2: Media 3: Baja	Estado de ánimo	
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

American Lung Association®			
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad 1: Alta 2: Media 3: Baja	Estado de ánimo	
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

American Lung Association®			
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad 1: Alta 2: Media 3: Baja	Estado de ánimo	
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

CONTROL DE CAJETILLAS

CONTROL DE CAJETILLAS

American Lung Association®			
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad 1: Alta 2: Media 3: Baja	Estado de ánimo	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

American Lung Association®			
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad 1: Alta 2: Media 3: Baja	Estado de ánimo	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

American Lung Association®			
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad 1: Alta 2: Media 3: Baja	Estado de ánimo	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

©2016 American Lung Association.

✂ Corte por la línea punteada.

American Lung Association®			
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad 1: Alta 2: Media 3: Baja	Estado de ánimo	
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

American Lung Association®			
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad 1: Alta 2: Media 3: Baja	Estado de ánimo	
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

American Lung Association®			
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad 1: Alta 2: Media 3: Baja	Estado de ánimo	
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

American Lung Association®			
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad 1: Alta 2: Media 3: Baja	Estado de ánimo	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

American Lung Association®			
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad 1: Alta 2: Media 3: Baja	Estado de ánimo	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

American Lung Association®			
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad 1: Alta 2: Media 3: Baja	Estado de ánimo	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

American Lung Association®		
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad	Estado de ánimo
	1: Alta 2: Media 3: Baja	  
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

American Lung Association®		
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad	Estado de ánimo
	1: Alta 2: Media 3: Baja	  
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

American Lung Association®		
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad	Estado de ánimo
	1: Alta 2: Media 3: Baja	  
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

✂ Cortar por la línea punteada.

American Lung Association®		
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad	Estado de ánimo
	1: Alta 2: Media 3: Baja	  
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

American Lung Association®		
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad	Estado de ánimo
	1: Alta 2: Media 3: Baja	  
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

American Lung Association®		
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad	Estado de ánimo
	1: Alta 2: Media 3: Baja	  
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

CONTROL DE CAJETILLAS

American Lung Association®		
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad	Estado de ánimo
	1: Alta 2: Media 3: Baja	  
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

American Lung Association®		
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad	Estado de ánimo
	1: Alta 2: Media 3: Baja	  
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

American Lung Association®		
Fecha/Hora/ Lugar/Actividad	Necesidad	Estado de ánimo
	1: Alta 2: Media 3: Baja	  
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

©2016 American Lung Association.

Estimado _____:

Necesito su ayuda para dejar de fumar. De acuerdo con los doctores, los amigos y familiares pueden ser de gran ayuda para la persona que quiere dejar de fumar.

La siguiente lista incluye acciones que puede hacer para ayudarme a dejar de fumar para siempre:

1. Sea positivo. Dígame que le da gusto que haya dejado de fumar.
2. Tenga paciencia conmigo si reniego mucho o estoy de mal humor durante los primeros días después de fumar. Al estar en proceso de dejar el tabaco, posiblemente esté nervioso. Esta sensación desaparecerá pronto.
3. De cuando en cuando pregúnteme cómo van las cosas.
4. Haga un cambio positivo en su estilo de vida (ej. comer más saludable o hacer ejercicios).
5. Felicítame y prémieme. Los premios no tienen que ser costosos necesariamente. Es la intención lo que cuenta.
6. No me tiente. De por sí es bastante duro ver y oler tabaco. Será más difícil si me ofrece un cigarrillo o fuma enfrente mío.
7. No se moleste. Entiéndame.
8. Si cometo un error, dígame que no me dé por vencido.

Otras cosas que puede hacer: _____

Gracias por ayudarme a dejar de fumar. Significa mucho para mí.

Saludos,

Calendario de recompensas

Marque con un visto (o carita feliz) en la cartilla cada vez que logre uno de los hitos mencionados por no fumar. Además, use esta cartilla para registrar los premios que ha planificado para usted en el día para dejar de fumar y luego de dos días, siete días y un mes sin fumar.

Día en que dejé de fumar: _____

Mi recompensa por el día en que dejé de fumar: _____

Mi recompensa por el día 2: _____

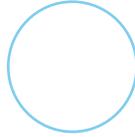
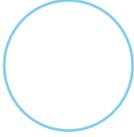
Mi recompensa por el día 7: _____

Mi recompensa por el mes 1: _____



**DÍA EN QUE
DEJÉ DE
FUMAR**

DÍA 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	6 a. m.	9 a. m.	Mediodía	3 p. m.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	6 p. m.	9 p. m.	Medianoche	3 a. m.
DÍA 2 ¡Prémiese hoy!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	6 a. m.	9 a. m.	Mediodía	3 p. m.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	6 p. m.	9 p. m.	Medianoche	3 a. m.
DÍA 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	6 a. m.	Mediodía	6 p. m.	Medianoche

DÍA 4	 6 a. m.	 Mediodía	 6 p. m.	 Medianoche	
DÍA 5	 6 a. m.	 6 p. m.	DÍA 6	 6 a. m.	 6 p. m.
 ¡Prémiese hoy!					
DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	
					
DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	
					
DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	
					
DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	
				 ¡Prémiese hoy!	
DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	