

Cómo Dejar de Fumar

En primer lugar, ¡recuerde que no está solo! Dejar de fumar es difícil, pero usted lo puede lograr. Cuarenta y seis millones de Norteamericanos ya lo hicieron. Cada año, otros 4 millones rompen el hábito.

La Verdad sobre Dejar de Fumar

¿Cuál de las siguientes afirmaciones es cierta?

Aumentaré mucho de peso si dejo de fumar.

Falso.

Aunque algunas personas sí aumentan de peso cuando dejan de fumar, el aumento de peso promedio es únicamente de 5 libras. Sólo el 3.5% de las personas que dejan de fumar aumentan más de 20 libras. Los beneficios para la salud al no fumar son mucho más importantes que el problema de un ligero aumento de peso.

Los cigarrillos bajos en alquitrán/nicotina presentan un menor riesgo.

Falso.

Si usted piensa que los cigarrillos bajos en alquitrán/nicotina son una mejor opción, reconsidérelo. Cuando las personas cambian a marcas con menos alquitrán y nicotina, por lo general fuman más cigarrillos o más de cada cigarrillo. Aunque usted no lo haga, los beneficios para la salud al cambiar son casi nulos en comparación con los beneficios de dejar de fumar.

Los cigarrillos de mentol presentan un menor riesgo.

Falso.

Los cigarrillos de mentol no son una buena opción. En realidad, son más dañinos que los cigarrillos ordinarios. Ya que tienen un sabor más suave, por lo general las personas inhalan más profundamente o retienen el humo adentro durante más tiempo. Ambos son peores para los pulmones.

*Dejar de fumar
es difícil, pero se
puede lograr.*

Estoy enganchado con la nicotina, entonces no puedo dejar de fumar.

Falso.

Es normal que las personas lo intenten varias veces antes de tener éxito en dejar de fumar. Si su dependencia a la nicotina es fuerte, considere los métodos para reemplazar la nicotina (goma de mascar, parches, inhaladores, aerosol nasal, pastillas para chupar) o las demás medicinas aprobadas para dejar de fumar (Zyban™, Chantix™). Estas medicinas cuando menos duplican la probabilidad de dejar de fumar. Hable con su médico sobre estas opciones.

Formas para dejar de fumar

La forma que funciona mejor para mucha gente es dejar de fumar (ningún cigarrillo) de golpe cierto día. Elija con cuidado su fecha para dejar de fumar. Debe ser pronto, pero no inmediatamente. Elegir una fecha que sea dentro de una o 2 semanas le dará tiempo para prepararse mentalmente.

Una o 2 semanas antes de que deje de fumar

- Anote cuántos cigarrillos usted fuma al día y cuándo lo hace (después de los alimentos, con el café, al hablar por teléfono, viendo la televisión, etc.).
- Deje de comprar cigarrillos en paquete. Compre una cajetilla a la vez.
- Comience a fumar una marca que no le guste.
- Cambie la manera en que fuma de dos formas: cambie de mano y fume más rápido o más lento.
- Elija dos áreas en las que usted no pueda fumar en el hogar y en el trabajo. Comience ahora, no se deje fumar mientras está en esas áreas.
- No fume durante treinta minutos después de ingerir alimentos.
- Trate de pasar 10 horas o hasta un día completo sin fumar.
- Elimine las señales deladoras de que fumó; por ejemplo, lave su ropa y deseche todos los ceniceros.
- Comience a ejercitarse: por ejemplo, camine, trote o nade durante 30 minutos, de tres a cuatro veces por semana.
- Pase por alto el té, café y bebidas alcohólicas si fuma mientras bebe.
- Asista con un profesional para que le limpie sus dientes.
- El día que estableció para dejar de fumar, deje de fumar completamente.

Recuérdelo

- Después de que deje de fumar, todos los días antes de levantarse de la cama, prométase a sí mismo que pasará el día sin fumar.
- Tome un descanso de 10 a 20 minutos para relajarse una o dos veces al día. Póngase cómodo, cierre los ojos y respire profundamente.

- Si necesita un bocadillo entre alimentos, ingiera alimentos con bajas calorías, como palomitas de maíz sin mantequilla o frutas y verduras frescas.
- ¡Ejercítese! Hacer ejercicio alivia el impulso de fumar.
- Después de la cena, tome una menta, parta nueces o beba un vaso de agua helada o carbonatada refrescante en vez de fumarse un cigarrillo.
- Mantenga sus manos y mente ocupadas. Adquiera un nuevo pasatiempo, uno que le permita usar ambas manos, o un trabajo como voluntario.

Los fumadores no deben esperarse hasta que estén seguros de que desean dejar de fumar antes de hacer el intento de dejarlo. Puede ser lo más difícil que haga un fumador, pero también será lo más valioso que él o ella hagan. El dejar de fumar representa el único y más importante paso que pueden dar los fumadores para incrementar la duración y la calidad de sus vidas.

Nuestro especialista en dejar de fumar puede ayudarle a identificar la terapia correcta y puede orientarlo en las técnicas de cambio de conducta que pueden romper exitosamente con la adicción a la nicotina. Llame al Especialista en el Tratamiento para Dejar el Tabaco al **312-926-2069** o al Center for Integrative Medicine and Wellness al **312-926-WELL (9355)** para determinar el programa que es adecuado para usted

Recursos de Información Médica

Para obtener más información, visite uno de los Health Learning Centers de Northwestern Memorial Hospital. Estas bibliotecas médicas de vanguardia están ubicadas en el tercer piso de Galter Pavilion y en el primer piso de Prentice Women's Hospital. Profesionales de información de la salud están a disposición para ayudarle a encontrar la información que necesita y proporcionarle el apoyo personalizado sin costo alguno. Puede comunicarse con los Health Learning Centers llamando al 312-926-LINK (5465) o enviando un correo electrónico a hlc@nmh.org.

Para obtener más información sobre Northwestern Memorial Hospital, visite nuestro sitio web en www.nmh.org.

Para solicitar asistencia en español, por favor llame al departamento de representantes para pacientes al 312-926-3112.

Northwestern Memorial es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades y acepta, respeta y atiende con dignidad a todas las personas, sin discriminación en la contratación, el trabajo o la admisión o el acceso, o tratamiento en sus programas o actividades por motivos de raza, color, género, origen nacional, religión, discapacidad, impedimento, edad, Vietnam u otra situación de veterano, orientación sexual o cualquier otra situación protegida por la ley pertinente. Para solicitar TDD/TTY, dispositivos de ayuda auxiliares y servicios de interpretación en un idioma extranjero, llame al departamento de representantes para pacientes al 312-926-3112, número TDD para personas con problemas auditivos 312-926-6363. Todo problema relacionado con la Ley de Rehabilitación de 1973 se debe dirigir al director de Employee Relations (Relaciones con los Empleados) o a su persona designada al 312-926-7297.

Desarrollado por: Wellness Institute

© Marzo de 2009 Northwestern Memorial Hospital

Para obtener más información sobre Northwestern Memorial Hospital, visite www.nmh.org.

1100-07

900880SP (03/09)