

El dejar de fumar puede ser uno de los retos más difíciles de su vida. La evidencia sugiere que el combinar un parche de nicotina con goma de mascar con nicotina o un atomizador nasal de nicotina incrementa el número de casos en los que las personas dejan de fumar a largo plazo. Los investigadores recomiendan combinar una terapia de reemplazo de nicotina con asesoría o sugerencias de un médico, dentista, farmacéutico u otro profesional de servicios de cuidado de la salud.

PASO 4 NO VUELVA A FUMAR:

Cómo vencer las ansias

Está bien. Así que ha liberado su vida (de la mejor manera posible para usted) de la influencia de los cigarrillos. Evite situaciones que asocie con fumar y tenga presente que la reincidencia será fácil si está (a) cansado, (b) hambriento, (c) consumiendo bebidas alcohólicas, (d) furioso, (e) solitario.

CONTROL DE LAS ANSIAS

- **Descanse** lo suficiente.
- **Concéntrese** en una dieta saludable, que incluya mucha fruta fresca, hortalizas y granos integrales.
- **Evite** el alcohol y la cafeína, sustancias que pueden estimular las ansias de nicotina. Evite las situaciones sociales en las que las personas fumen.
- **Resuelva** sus riñas y desacuerdos y póngase en contacto con una persona que se preocupe por usted.
- **Únase** a un grupo para dejar de fumar.
- **Pídale** ayuda a su profesional de servicios de cuidado de la salud. Hablen sobre las opciones de reemplazo de la nicotina (goma de mascar, parches, atomizadores nasales) y medicamentos que pueden ayudar, como por ejemplo Zyban.
- **Explore** terapias alternativas como acupuntura, acupresión e hipnosis.



Nota: Los casos de reincidencia son más comunes durante las primeras semanas o meses después de haber dejado de fumar. Deje de fumar por tres meses y tendrá una mayor probabilidad de no volver a fumar por el resto de su vida.

No ceje en sus esfuerzos

El fumar puede ser una parte natural de la rutina diaria de su vida. En combinación con la adicción a la nicotina, esto puede dificultar mucho el no volver a fumar.

No se desaliente si comete un error y fuma uno o dos cigarrillos. No ha perdido la batalla. Un cigarrillo es mejor que todo un paquete. No obstante, un cigarrillo de vez en cuando puede rápidamente resultar en regresar nuevamente al hábito con brío.



SI COMETE EL ERROR DE FUMAR ...

- **Acepte** que ha tenido un pequeño contratiempo y siga adelante.
- **No** se castigue. No ha fracasado. Comprenda qué fue lo que lo llevó a fumar y vuelva a comenzar con su rutina para dejar de fumar.
- **Póngase** en el camino correcto inmediatamente. Recuerde cuál es la razón por la que desea dejar de fumar. Las fotografías de sus niños u otros recordatorios visibles pueden ayudar.
- **Recuerde** su éxito. Piense en la época que pasó sin fumar.
- **Identifique** las causas que desencadenaron el deseo de volver a fumar. Decida ahora cómo va a enfrentarse a esas causas desencadenantes cuando vuelvan a presentarse. Las ansias van y vienen. Espere hasta que desaparezcan, encuentre distracciones y tenga el optimismo de pensar que las ansias se calmarán.
- **Controle** el estrés antes de que debilite su resolución. **Ideas:** cultivar una manera de pensar positiva, relajarse, disfrutar de pasatiempos, mantenerse en contacto con otras personas. Hable con su profesional de servicios de cuidado de la salud sobre asesoría y otros recursos.
- **Si** está tomando algún medicamento como parte de su programa para dejar de fumar, siga tomándolo, incluso si falla y fuma un poco. Hable con su profesional de servicios de cuidado de la salud si tiene alguna inquietud o preocupación.

Una última palabra: Enfrente las cosas día a día. El dejar de fumar puede ser un proceso largo y difícil. Pero millones de personas han tenido éxito, y usted también puede tenerlo.

NO VUELVA A FUMAR JAMÁS

UNA GUÍA SENSATA PARA DEJAR DE FUMAR



¿ESTÁ LISTO?

La nicotina es una droga adictiva que se encuentra en los cigarrillos. Por esa razón, dejar de fumar es tan difícil. Si ha tratado de dejar el hábito de los cigarrillos varias veces, usted conoce la agonía de tanto el proceso físico como el proceso psicológico de la supresión o abstinencia.

El liberarse de estas adicciones toma tiempo. Las personas por lo general lo intentan dos o más veces antes de finalmente lograr no fumar más. Pero continúe dejando de fumar: nunca es demasiado tarde y vale la pena.

Una vez que deje de fumar, su cuerpo comenzará inmediatamente a reparar el daño causado por el uso del tabaco. El riesgo que usted tiene de cardiopatía, ataque cerebral, bronquitis crónica, enfisema y varios tipos de cáncer comenzará a disminuir. Millones de personas que fumaban mucho han logrado dejar de fumar para siempre. Usted también puede hacerlo.

4 PASOS PARA PONERSE EN CAMINO

- 1 Piense
- 2 Prepárese
- 3 Deje de fumar
- 4 No vuelva a fumar



PASO 2

PREPÁRESE: Cómo disponer el escenario para lograr el éxito

Más del 90 por ciento de las personas que tienen éxito en dejar de fumar lo hacen solas. La manera que usted lo haga será exclusivamente suya y estará basada en su propio hábito.

Comience con estas sugerencias:

1. **Anote** la razón o las razones por las que desea dejar de fumar.
2. **Hable** con su profesional de servicios de cuidado de la salud, quien podrá brindarle orientación y mejorar la probabilidad que usted tiene de lograr el éxito.
3. **Establezca** una fecha determinada para dejar de fumar y no la cambie. **Nota:** Considere hacerlo durante la época menos estresante del año para usted.
4. **Revele** su intención. Dígaselo a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo.
5. **Haga** una lista de personas a las que pueda llamar para que le brinden apoyo y otra lista con los nombres de personas que han tenido éxito en dejar de fumar.
6. **Deseche** todos los cigarrillos y encendedores.
7. **Llene** los ceniceros con goma de mascar o caramelos duros.
8. **Planifique** actividades que le ofrezcan distracción.
9. **Prométase** una recompensa.



¿Qué le parecería seguir un programa?

Un programa con asistencia para dejar de fumar o un grupo de apoyo brinda asesoría que podría ayudarlo.

- **comprenda por qué fuma,**
- **hágase cargo de los síntomas de la supresión o abstinencia y del estrés,**
- **resista las ansias de fumar.**

LOS SÍNTOMAS DE LA SUPRESIÓN O ABSTINENCIA

pueden durar por unos pocos días o varias semanas. Sepa cómo enfrentarse a ellos.

- **Dificultad para dormir:** Evite el café, el té y las bebidas gaseosas con cafeína por varias horas antes de la hora de acostarse.
- **Hambre:** Combata las ansias o antojos con refrigerios de bajo contenido calórico. **Ideas:** palomitas de maíz reventadas con aire caliente, pasteles de arroz, yogur de bajo contenido calórico.
- **Sensación de que algo le hace falta:** Mantenga su boca ocupada con goma de mascar, palillos de canela, zanahorias o apio ... mantenga sus dedos ocupados con un lapicero, realizando trabajos con madera o trabajando en el jardín ... y mantenga su mente ocupada con rompecabezas, juegos y lectura fácil.
- **Cansancio:** Tome una siesta cuando lo necesite durante la primera semana o las primeras dos semanas.
- **Dolor de cabeza:** Beba mucha agua para ayudar a eliminar la nicotina de su sistema; tome un baño de ducha tibio; haga ejercicio.



Miedo de engordar

Según algunos estudios, algunas de las personas que dejan de fumar aumentan de peso, de 6 a 10 libras. Los beneficios para la salud por dejar de fumar valen mucho más que el problema de aumentar unas pocas libras. Usted puede contrarrestar el aumento de peso con ejercicio regular que haga trabajar el corazón. El hacer ejercicio varias veces por semana lo ayudará no solamente a controlar su peso, sino que también podrá mejorar su estado de ánimo y ayudarlo a mitigar las ansias de nicotina.

PASO 1

PIENSE: Cómo proyectar una actitud saludable

El éxito que tenga para dejar de fumar podría depender de la razón por la que usted fuma y cuán grande es su motivación para dejar de fumar. Marque las casillas que se apliquen a usted.

¿Por qué fumo?

- Es relajante y me hace sentir bien.
- Me anima cuando estoy cansado.
- Me agrada el ritual de encender y sostener un cigarrillo.
- Soy adicto a la nicotina.
- Me calma cuando estoy estresado o deprimido.

Continúe leyendo para encontrar soluciones y alternativas más saludables.

PASO 3

DEJE DE FUMAR: Cómo vencer los primeros obstáculos

Las primeras semanas después de dejar de fumar podrán ser las más duras, ya que estará comenzando a vencer la adicción física y la dependencia psicológica. La Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society) incluye los siguientes síntomas como síntomas de supresión o abstinencia:

- Dificultad para dormir
- Dificultad para concentrarse
- Inquietud
- Irritabilidad
- Dolor de cabeza
- Mayor apetito
- Cansancio
- Depresión
- Sensación de frustración e ira



Recuerde: Se volverá a sentir bien.