



Dejar de fumar

Aspectos básicos

Posiblemente esté leyendo esto porque está:

1. Pensando en dejar de fumar.
2. Listo para dejar de fumar.
3. Tratando de lograr que alguien deje de fumar.

Por lo menos el 70 por ciento de los fumadores desea dejar de fumar. Si usted está en la primera o la segunda categoría, ¡bienvenido al club! Estar en la tercera categoría es difícil. No se puede obligar a un fumador a dejar de fumar. Los fumadores dejan de fumar cuando están preparados para hacerlo. Deben querer dejar de fumar. Es necesario que sepan que dejar de fumar requiere de esfuerzo. Y hay que planificarlo. Usted puede darle a un fumador excelentes razones para que deje de fumar.

Pero, solo él o ella pueden tomar la decisión. Y apegarse a ella. La mayoría de los fumadores piensa en dejar de fumar. Muchos de ellos tienen éxito.

Aquí encontrará algunas razones para dejarlo de fumar:

- Fumar es la principal causa de muertes que se podrían prevenir.
- Una de cada cinco muertes está relacionadas con el hábito de fumar.
- Cada año mueren alrededor de 430,700 personas por fumar.
- Fumar puede causar cáncer en todo el cuerpo:
 - Pulmones.
 - Laringe.
 - Boca.
 - Páncreas.
 - Cuello del útero.
 - Riñones.
 - Vejiga.
- Fumar puede causar:
 - Enfermedad pulmonar, como el enfisema.
 - Enfermedades del corazón
 - Apoplejía.
- Los fumadores tienen mayor riesgo de morir por:
 - Enfermedades del corazón Su riesgo es tres veces mayor.
 - Cáncer de pulmón Su riesgo es 22 veces mayor.

¿Las buenas noticias? Se reduce el riesgo al dejar de fumar. En un año, podría reducir a la mitad su riesgo de muerte por enfermedades cardíacas. Cuánto más tiempo pase sin fumar, menor será su posibilidad de morir de causas relacionadas al cáncer. Los no fumadores pueden sobrevivir a los fumadores por siete años. Así que, usted puede añadir a su vida hasta siete años más.

El humo de segunda mano puede perjudicar a los no fumadores. Cada año causa:

- Aproximadamente de 37,000 a 40,000 muertes prematuras por enfermedades cardiovasculares (de acuerdo con American Heart Association).
 - Aproximadamente 3,000 muertes prematuras por cáncer en los pulmones (de acuerdo con National Cancer Institute).
 - Hasta 30,000 infecciones de las vías respiratorias bajas en niños menores de 18 meses de edad.
- Si fuma en su casa, sus hijos van a tener:
 - Más infecciones respiratorias.
 - Desarrollo más lento de los pulmones.
 - Más enfermedades del oído medio.
 - Los estudios relacionan el humo de segunda mano con SIDS (síndrome de muerte infantil repentina). Y bajo peso al nacer.

Seamos realistas. Fumar es un hábito sucio. Mancha sus dientes. Hace que el aliento, la ropa y los alrededores tengan mal olor. Llena ceniceros con colillas feas, apestosas. Y arruga la piel demasiado pronto.

Pero, usted puede dejar de fumar. Más del 50 por ciento de los fumadores ha tenido éxito. Muchos de ellos trataron de dejarlo tres o cuatro veces antes de lograrlo. Así que, hay esperanza para casi cualquier fumador.

A veces, la mejor forma de dejar de fumar es encontrando el momento oportuno. Podría encontrarse en una situación que le impide fumar. Por ejemplo, la estancia en un hospital. Aproveche la situación. Decida no volver a fumar. Ese podría ser su primer paso para dejar de fumar.

Puntos clave

Dato 1

Los que fuman por primera vez, a menudo son personas jóvenes. Aproximadamente el 90 por ciento de ellos son niños o adolescentes. Cada día, 3,000 de ellos se pueden convertir en fumadores habituales.

Dato 2

Más del 75 por ciento de los fumadores le teme a los síntomas de abstinencia. Dicen que eso les impide dejar de fumar. Terapia de reemplazo de nicotina (NRT, por sus siglas en inglés) puede reducir esos síntomas. Esto hará que dejar de fumar sea menos problemático. La combinación de NRT con asesoramiento conductual puede hacer que se duplique el número de fumadores que dejan de fumar (de acuerdo con American Cancer Society).

Dato 3

Los beneficios de dejar de fumar son enormes. Empiezan inmediatamente después de su último cigarrillo. Al principio, la molestia por dejar de fumar puede opacar los beneficios. Tan solo 20 minutos después de que apaga el último cigarrillo, su presión arterial baja. Y la

temperatura de sus manos y pies sube a lo normal. En las siguientes ocho horas, el nivel de monóxido de carbono en su sangre bajará a lo normal.

Y eso es solo el principio.

- **Cuarenta y ocho horas después de su último cigarrillo**, las terminaciones nerviosas empiezan a crecer nuevamente. Va a disfrutar sus alimentos favoritos más de lo que lo ha hecho en años.
- **Después de dos semanas a tres meses** , la circulación y las funciones pulmonares mejoran.
- **Después de uno a nueve meses** verá una disminución en:
 - Tos.
 - Congestión sinusal.
 - Fatiga.
 - Dificultad para respirar.

Sus pulmones trabajarán mejor. Esto conlleva a menos infecciones pulmonares.

- **Cinco años después**, el riesgo de apoplejía ha disminuido grandemente.
- **Diez años después**, su tasa de riesgo de muerte por cáncer de pulmón es la mitad de la de un fumador. Su riesgo de otros tipos de cáncer disminuye. Como el cáncer de la boca, los riñones y el páncreas.
- **Quince años después**, su riesgo de tener una enfermedad cardíaca coronaria no es mayor que el de un no fumador.

Dato 4

Cuando trate de dejar de fumar, no se exceda fumando antes de dejarlo. Usted podría pensar que un último gusto y habrá terminado. Pero, esto aumentará su antojo por la nicotina. Esto hará que sea casi imposible dejar de fumar. Es mejor que usted disminuya la cantidad que fuma antes de dejar de fumar.

Métodos

Existen tres métodos principales para dejar de fumar. Estos funcionan mejor si los utiliza juntos. Estos son:

- Terapia de reemplazo de nicotina (NRT). Como un parche, goma de mascar o atomizador nasal.
- Apoyo de amigos o de grupos de apoyo.
- La modificación del comportamiento y otras técnicas. Estos le ayudan a manejar el estrés de dejar de fumar. Y la necesidad urgente de fumar. Otras técnicas exitosas incluyen:
 - Reducción del estrés.
 - Hipnosis
 - Acupuntura.

Factores desencadenantes

Los fumadores deben determinar qué factores son desencadenantes para que encienda un cigarrillo. Estos pueden ser:

- Actividades físicas.
- Ubicaciones.

- Circunstancias.

Los factores desencadenantes más comunes son:

- El despertarse en la mañana.
- Terminar una comida.
- Tomar café o alcohol.
- Ver a alguien que enciende un cigarrillo.
- Estudiar.
- Relajación en un lugar en particular.
- Sentimiento de estrés.

Haga una lista de todos los posibles factores desencadenantes para usted. Una de sus tareas más importantes será evitar enfrentarse a la mayor cantidad de desencadenantes que sea posible. Si no puede evitar enfrentarse a un factor desencadenante, trate de cambiarlo. El despertarse en la mañana es un factor desencadenante común para muchas personas. No se puede deshacer de esto. Lávese los dientes tan pronto sea posible después de levantarse en lugar de encender un cigarrillo.

Durante las tres primeras semanas es crítico controlar los factores desencadenantes. La mayor ansiedad de fumar se presenta en ese momento.

Reducir el consumo

Muchas personas encuentran más fácil reducir su consumo si lo reducen gradualmente. Hay muchas cosas que puede hacer si elije seguir este camino:

- Cambie a un cigarrillo con menos contenido de nicotina.
- Corte los extremos de sus cigarrillos. Cada vez tendrá menos necesidad de fumar.
- Fume cigarrillos de una marca que no le gusta.
- Compre cigarrillos por paquete. No por cartón.
- Haga que fumar sea inconveniente.
 - No fume en interiores.
 - No lleve cigarrillos con usted.
 - No guarde ningún encendedor ni ninguna caja de fósforos con sus cigarrillos.
- Haga que fumar sea incómodo. Fume en un lugar:
 - Frío.
 - Caliente.
 - Hediondo.
 - Desagradable.
- Fume durante las horas pares (o impares) del día. O después de cierta hora del día.
- Reduzca la cantidad de lugares en los cuales usted se permita fumar.

Elija una fecha para dejarlo. Relaciónelo con un día especial. Tal como un cumpleaños. O en el aniversario. O elija un fin de semana para que pueda planificar sus actividades favoritas que lo mantengan ocupado. Evite las citas estresantes. Como un día de mudanza. O el 15 de abril. Infórmeles a sus mejores amigos y a las personas con las que se relaciona sobre su fecha para dejar de fumar. Planifique mantenerse ocupado. Planifique su día a manera de evitar enfrentarse a tantos factores desencadenantes como le sea posible.

Sin importar lo que usted haga, tendrá que pelear contra la ansiedad por fumar. Hay muchas cosas que pueden disminuir su ansiedad de fumar:

- Tire todos los cigarrillos y ceniceros.
Si el cenicero fue regalo de bodas de su tía favorita, conviértalo en un plato para dulces.
- Planifique actividades en lugares donde no se pueda fumar.
- Pida a otros que no fumen en su presencia.
- Haga ejercicio.
- Mantenga cerca bocadillos saludables. Como palitos de zanahoria. Puede manejarlos como acostumbraba manejar los cigarrillos.
- Planifique actividades para controlar los momentos que pueden ser desencadenantes.
- Reduzca el estrés a través de técnicas de relajación u otros métodos.
- Duerma lo suficiente.
- Siga una dieta bien balanceada.

Recursos

American Cancer Society (Sociedad Americana contra el Cáncer): www.cancer.org

www.cancer.org/healthy/stayawayfromtobacco/guidetoquittingsmoking/guide-to-quitting-smoking-toc

800- 227-2345 (línea de información con servicio de 24 horas)

Smoke Free (Libre de humo): <http://smokefree.gov>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking

American Lung Association (Asociación Americana de los Pulmones): www.lung.org/stop-smoking

American Heart Association (Sociedad Americana del corazón) www.americanheart.org

Información sobre enfermedades de los pulmones: www.lungusa.org

National Cancer Institute (Instituto Nacional contra el Cáncer): www.cancer.gov

800-4-CANCER (422-6237)

Este documento es solo informativo. No pretende dar asesoramiento médico. No se debe utilizar para sustituir una visita a un proveedor de salud. Magellan Health Services no avala otros recursos que se puedan mencionar aquí.