

Fumar: Cómo dejar de fumar - [Smoking: How to Quit]



Las personas que fuman ansían la nicotina que contienen los cigarrillos. Para dejar de fumar, su organismo debe dejar de ansiar la nicotina. Es difícil abandonar el hábito, pero la mayoría de la gente puede hacerlo.

Tenga en cuenta los beneficios de dejar de fumar:

- Fumar aumenta el riesgo de tener un ataque al corazón. Dejar de fumar revierte este riesgo.
- Usted disminuye enormemente el riesgo de muchos tipos de cáncer.
- Tendrá más energía y menos falta de aire. Y toserá menos.
- Dejar de fumar podría ser la cosa más importante que puede hacer por su salud, y podría ahorrar dinero.

¿Cómo se puede dejar de fumar?

Utilizar un tratamiento puede duplicar o triplicar sus posibilidades de dejar de fumar. Las herramientas que puede utilizar incluyen:

- Medicamentos que reducen sus ansias y los síntomas de abstinencia.
- Grupos de apoyo. Comuníquese con la American Lung Association

(www.lungusa.org/espanol) o su hospital local.

- Asesoría de médicos, farmacéuticos, dentistas, terapeutas o enfermeros(as).
- Líneas directas locales o estatales para dejar de fumar. O puede llamar a la National Telephone Quitline al teléfono 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669).
- Sitios de Internet que proporcionan información y líneas de chat para ayudarle a dejar de fumar.

¿Cómo elaborar un plan para dejar de fumar?

1. Prepárese.

- Elija una fecha para dejar de fumar que funcione para usted. No intente dejar de fumar durante momentos de mucho estrés.
- Deshágase de cigarrillos, ceniceros y encendedores. Limpie su casa y la ropa para deshacerse del olor a humo.
- Si vive con alguien que fuma, hable sobre la posibilidad de dejar de fumar juntos. Si esto no es una opción, pídale a la(s) persona(s) que no fumen cerca de usted. Cuando pueda, evite los lugares en donde otras personas estén fumando.

2. Haga un plan para dejar de fumar.

- Decida qué momentos son los más difíciles para usted, por ejemplo cuando está inquieto o cerca de otros que fuman. Planee cómo va a controlar sus ansias durante esos momentos.
- Cambie su rutina. Evite las cosas que le hagan recurrir a un cigarrillo.
- Encuentre formas de hacerle frente. Por ejemplo, dé un paseo después de cenar en vez de fumar un cigarrillo.

- Encuentre maneras de reducir el estrés en las primeras semanas después de dejar de fumar.

3. Consiga apoyo.

- Pida apoyo y consejos a sus seres queridos o las personas que solían fumar.
- Busque asesoría psicológica. Las personas que consiguen asesoría psicológica por teléfono, o terapia de grupo o individual, tienen muchas más probabilidades de dejar de fumar.
- Únase a un grupo de apoyo para personas que fuman.
- Busque una sala de chat de Internet de 24 horas de ayuda.

4. Use medicamentos.

Los medicamentos reducen las ansias y los síntomas de abstinencia. Hable con su médico o farmacéutico acerca de sus opciones.

Los medicamentos de primera elección son:

- Terapia de reemplazo de nicotina (NRT, por sus siglas en inglés). Puede comprar chicles, parches y pastillas para chupar de nicotina sin receta. Algunos estados ofrecen gratis la NRT. Si está embarazada y está tratando de dejar de fumar, hable primero con su médico.
- Bupropión y vareniclina. Estos medicamentos recetados no contienen nicotina.

5. Esté preparado para las recaídas.

Empezar a fumar de nuevo se llama recaída.

Para evitar esto:

- Permanezca cerca de su sistema de apoyo, como sus médicos, familiares, amigos y grupo de apoyo.
- Aprenda a reconocer cuándo pudiera recaer. Planee con anticipación para hacer frente a esas situaciones.

- Dese una recompensa. Dejar de fumar es difícil, y cada pequeño éxito merece crédito.
- No fume para nada. ¡Ni siquiera una fumada!

Si de hecho recae y se fuma uno o dos cigarrillos, no se rinda. Regrese a su plan de inmediato. Hable con alguien que haya dejado de fumar, o con un consejero, para obtener ideas de lo que puede hacer. Muchos fumadores que dejan de hacerlo con éxito tienen una recaída y la superan.

¿Tendrá síntomas de abstinencia?

Los síntomas de abstinencia de la nicotina pueden hacer que se sienta gruñón, inquieto, nervioso o triste. Podría tener dificultad para dormir o concentrarse. Es posible que sienta hambre a menudo. Los peores momentos de síntomas de abstinencia ocurren en las primeras 2 a 3 semanas después de dejar de fumar, pero pueden durar más tiempo. Es difícil de sobrellevar, pero manténgase firme. Se sentirá mejor.

Puede hacer frente a los síntomas de abstinencia mediante el uso de medicamentos y haciendo más actividad física. Disminuir su cantidad de exigencias cada día también puede ayudar. Recuérdese a sí mismo con frecuencia que sus síntomas mejorarán.

¿Cómo puede evitar subir de peso?

Muchas personas suben de peso cuando dejan de fumar. Cuando intente dejar de fumar, no debe reducir demasiado la cantidad que come, porque esto hará más difícil dejar de fumar.

Para reducir sus probabilidades de aumentar de peso:

- Haga mucho ejercicio.

- No use alimentos para sustituir a los cigarrillos. En lugar de comer dulces, mastique chicle sin azúcar.

¿Qué pasa si vuelve a fumar?

La recaída es común. La mayoría de las personas dejan de fumar y reinician varias veces antes de dejar de hacerlo para siempre. Lo importante es seguir intentándolo. Cada vez que recaiga, reflexione sobre la razón por la cual volvió a fumar.

Si tiene una recaída mientras usa medicamentos o NRT, siga usando los medicamentos o la NRT a menos que vuelva a fumar de manera regular.

¿Cómo puede ayudar su personal médico?

Sus profesionales de la salud pueden ser excelentes ayudas cuando está tratando de dejar de fumar. Su médico puede:

- Personalizar un enfoque que se adapte a usted para dejar de fumar.
- Recetar medicamentos para ayudarle a lograrlo.
- Remitirlo a un programa o un grupo de apoyo para dejar de fumar.
- Enseñarle hábitos para comer saludablemente y hacer ejercicio.