



Dejar de Fumar

¿Cuáles son los beneficios de dejar de fumar?

Dejar de fumar no es fácil para la mayoría de las personas y puede que sean necesarios varios intentos para dejarlo por completo. Pero hay ayuda y apoyo disponibles. Dejar de fumar mejorará tu salud sin importar tu edad e incluso si llevas mucho tiempo fumando. Específicamente, dejar de fumar:

- Mejora tu salud y te ayuda a vivir más tiempo
- Reduzca su riesgo de enfermedades cardíacas y pulmonares
- Reduzca su riesgo de insuficiencia renal, cáncer, infección, problemas estomacales y diabetes
- Reduzca su riesgo de contraer osteoporosis

¿Qué debo hacer si quiero dejar de fumar?

Es una buena idea comenzar hablando con su médico. Es posible dejar de fumar por su cuenta y sin ayuda. Sin embargo, obtener ayuda aumenta enormemente sus posibilidades de éxito.

Cuando esté listo para dejar de fumar, haga un plan para:

- Establecer una "fecha para dejar de fumar"
- Dígales a sus familiares/amigos que planea dejar de fumar
- Planifique con anticipación para enfrentar desafíos, como los antojos de nicotina.
- Retire los cigarrillos de su casa, trabajo, automóvil, etc.

¿Cuáles son los síntomas de la abstinencia?

Cuando deja de fumar puede experimentar:

- Problemas para dormir
- Sentirse irritable, ansioso o inquieto
- Sentirse deprimido
- Tener problemas para pensar o concentrarse con claridad.

¿Qué síntomas de depresión puedo experimentar?

- Las personas con depresión pueden experimentar:
- Sentirse triste, deprimido, desesperado, nervioso, etc.
- Menos interés en cosas que normalmente disfrutas.
- Dormir muy poco o demasiado
- Ganar o perder peso
- Sentirse cansado, culpable, confundido, inquieto
- Hablar más lento de lo habitual
- Pensamientos de suicidio o muerte.

Si experimento depresión, ¿cómo funciona/ayuda la consejería?

Algunas personas que dejan de fumar experimentan una depresión temporal. En algunos casos, el asesoramiento puede ayudar. Puede reunirse con un consejero en persona, por teléfono, mediante mensajes de texto y en línea. Un consejero puede ayudarle a descubrir:

- ¿Qué le impulsa a querer fumar?
- Cómo resistir los antojos
- Cómo manejar desafíos/situaciones.

¿Cómo puede mi médico ayudarme a dejar de fumar?

Su médico puede aconsejarle sobre la mejor manera de dejar de fumar. También pueden recetarle medicamentos para ayudar:

- Reduzca sus antojos
- Reducir sus síntomas de abstinencia
- Busque un consejero con quien hablar

¿Cómo pueden los medicamentos ayudarme a dejar de fumar?

Los diferentes medicamentos funcionan de diferentes maneras:

- Terapia de reemplazo de nicotina: la nicotina es la principal droga en los cigarrillos y la razón por la que son adictivos. Estos medicamentos reducen los antojos de su cuerpo por nicotina y ayuda con los síntomas de abstinencia.
- Vareniclina: la vareniclina (nombre comercial: Chantix) es un medicamento recetado que reduce la abstinencia síntomas y antojos de fumar. La vareniclina puede aumentar los efectos del alcohol en algunas personas. Es una buena idea limitar el consumo de alcohol mientras lo toma, al menos al menos hasta que sepas cómo te afecta.
- Bupropión: el bupropión (nombre comercial: Wellbutrin) es un medicamento recetado que reduce su deseo de fumar. También está disponible en una versión genérica, que es más baratos que los medicamentos de marca. Las investigaciones muestran que el reemplazo combinado de nicotina terapia y Wellbutrin/Chantix aumentan la probabilidad de parar.

¿Qué más puedo hacer para mejorar mis posibilidades de dejar de fumar?

Puede mejorar su éxito al dejar de fumar si:

- Hacer ejercicio con regularidad (es decir, caminar, trotar, etc.)
- Mantenerse alejado de las personas que fuman
- Llevar chicles, caramelos duros, pastillas para la tos, etc.
- ¡No te rindas! ¡No se desanime! se necesita más personas algunos intentos antes de tener éxito.

También puede obtener ayuda de una línea telefónica gratuita (1-800-QUIT-NOW o 1-800-784-8669) o visitar www.smokefree.gov.