



Guía de tratamiento para el tabaco: para pacientes y sus familias

La información en esta guía le ayudará a entender los beneficios de dejar de fumar o reducir la cantidad de productos de tabaco que utiliza, identificar los motivos por los que quiere dejar de fumar y ayudarle a aprender maneras para lidiar con los deseos de fumar mientras se prepara para dejar de fumar ahora o en algún momento en el futuro.

Esta guía también:

- Le enseñará maneras de lidiar con el deseo de fumar
- Le ayudará a elaborar un plan para dejar de fumar
- Le informará qué puede esperar cuando deje de fumar
- Le ayudará a obtener apoyo de sus amigos y familiares
- Le enseñará maneras para manejar los deseos de fumar y la abstinencia de nicotina
- Le proporcionará consejos para mantenerse sin fumar después de dejarlo

Acerca del Programa de Tratamiento para el Tabaco de MSK

Puede que usted sea capaz de dejar de fumar simplemente utilizando esta guía, pero la mayoría de las personas se benefician de obtener apoyo de un consejero especializado en ayudar a las personas a dejar de fumar y en el uso de medicamentos para dejar de fumar. El Programa de Tratamiento para el Tabaco de Memorial Sloan Kettering (MSK) se especializa en ayudar a las personas con cáncer, los sobrevivientes de cáncer y sus familias. Entendemos el desafío de querer dejar de fumar mientras al mismo tiempo se está lidiando con el estrés de un diagnóstico de cáncer y su tratamiento, y el temor a la recurrencia (que el cáncer regrese).

El Programa de Tratamiento para el Tabaco de MSK ofrece recomendaciones para el uso eficaz y seguro de medicamentos para ayudarle a dejar de fumar, (como la terapia de reemplazo de nicotina (NRT, por sus siglas en inglés), bupropion (Zyban®) y vareniclina (Chantix®)), asesoría y el apoyo continuo a cualquier persona que quiera dejar de fumar o esté pensando en hacerlo. También podemos recomendar otros servicios de apoyo aquí en MSK y en su comunidad. Para más información, llame al 212-610-0507 o visite www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment.

Encuentre sus motivos para dejar de fumar

Dejar de fumar y su tratamiento contra el cáncer

Existen riesgos conocidos si continúa fumando y beneficios si deja de fumar, sin importar qué tipo de cáncer tenga o en qué etapa se encuentre. Cuanto antes deje de fumar, mejor, ¡pero nunca es demasiado tarde para dejar de fumar!

Si usted o un ser querido se están tratando debido al cáncer, los cambios en sus prioridades y perspectivas de la vida pueden ayudarle a tener motivos para dejar de fumar. Si usted es un sobreviviente de cáncer, saber que usted venció al cáncer puede alentarlo a vivir una vida más saludable. Existen muchos buenos motivos para dejar de fumar—estamos aquí para ayudarle a encontrar el suyo.

A continuación, le presentamos algunas de las maneras en que dejar de fumar puede ayudar al tratamiento contra el cáncer. Marque los puntos que a usted más le importan y agregue a su lista cualquier motivo personal adicional para dejar de fumar. Recuerde hablar con su médico y averiguar más sobre cómo dejar de fumar puede mejorar su tratamiento para el cáncer y los resultados.

Dejar de fumar:

- Reduce las probabilidades de tener problemas con el tratamiento para el cáncer.
- Le ayuda en la cicatrización y disminuye el riesgo de infecciones después de la cirugía.
- Reduce la cantidad de efectos secundarios que tendrá.
- Ayuda a mejorar la respiración después de la cirugía.
- Reduce el riesgo de que regrese el cáncer.
- Reduce el riesgo de padecer nuevos tipos de cáncer.
- Ayuda a que el corazón y los pulmones funcionen mejor.
- Mejora el sueño y ayuda a sentirse menos cansado y tener más energía.
- Le ayuda a sentirse menos estresado y tener una mejor calidad de vida.
- Mejora su autoestima.
- Le ayuda a sentir que tiene más control sobre su vida.
- Puede disminuir el riesgo de morir de cáncer y otras enfermedades.
- Mejora el sentido del gusto y el olfato.
- Mejora el apetito.
- Mejora la eficacia de sus tratamientos para el cáncer.
- _____
- _____
- _____

Sus motivos para dejar de fumar

Conocer los beneficios que dejar de fumar tiene para la salud es suficiente para motivar a muchas personas a dejar de hacerlo, sin embargo, muchos tienen otros motivos personales para querer dejar de fumar. Dejar de fumar es una decisión importante, por eso es fundamental hacerlo por motivos que signifiquen algo para usted.

Los siguientes son algunos de los motivos que tienen las personas en nuestro programa para dejar de fumar. ¿Tiene alguno de los mismos motivos para dejar de fumar? De ser así, márquelos y use los espacios en blanco para escribir sus propios motivos.

Quiero dejar de fumar porque:

- Quiero estar involucrado más activamente en mi tratamiento para el cáncer.
- Quiero tener más energía.
- Quiero dar un buen ejemplo a mi familia y amigos.
- Fumar es costoso.
- Fumar huele mal.
- Fumar ocasiona tener dientes amarillos y encías no saludables.
- Quiero liberarme de la adicción al tabaco.
- La mayoría de mis amigos ya han dejado de fumar.
- Quiero ver crecer a mis hijos y nietos.
- Quiero reducir la preocupación de mi familia sobre mi salud.
- _____
- _____
- _____
- _____

Los beneficios para la salud de dejar de fumar

Todos pueden beneficiarse de dejar de fumar independientemente de cuánto tiempo haya estado fumando. A continuación, le presentamos algunos de los beneficios para la salud que experimentará comenzando a partir de los 20 minutos de haber dejado de fumar.

20 minutos después de dejar de fumar	<ul style="list-style-type: none"> • Su presión arterial baja a un nivel normal. • La temperatura de las manos y pies aumenta al nivel normal.
8 horas después de dejar de fumar	<ul style="list-style-type: none"> • El nivel de monóxido de carbono (un gas tóxico inodoro, incoloro que se libera en el torrente sanguíneo cuando fuma cigarrillos) en sangre baja al nivel normal.
24 horas después de dejar de fumar	<ul style="list-style-type: none"> • El riesgo de tener un ataque cardíaco comienza a disminuir.
2 semanas a 3 meses después de dejar de fumar	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora la circulación de la sangre. • La función pulmonar comienza a mejorar hasta un 30 %.
1 a 9 meses después de dejar de fumar	<ul style="list-style-type: none"> • Disminuyen la tos, la congestión sinusal y la falta de aliento. • Tiene más energía. • Se reduce el riesgo de tener infecciones.
1 año después de dejar de fumar	<ul style="list-style-type: none"> • El riesgo de enfermedad cardíaca es más bajo.
5 a 15 años después de dejar de fumar	<ul style="list-style-type: none"> • El riesgo de tener un ataque cerebrovascular es el mismo que el de un no fumador, que es 4 veces menor del que era cuando usted fumaba.

10 años después de dejar de fumar	<ul style="list-style-type: none"> • El riesgo de morir debido a un cáncer de pulmón es del 50 % inferior al de una persona que continúa fumando. • El riesgo de padecer cáncer bucal, de garganta, esófago, vejiga, riñón y páncreas es menor.
15 años después de dejar de fumar	<ul style="list-style-type: none"> • El riesgo de enfermedad cardíaca es la misma que la de un no fumador.

Cómo manejar sus inquietudes sobre dejar de fumar

Ahora que ha enumerado los motivos para dejar de fumar, es hora de pensar acerca de las preocupaciones que tiene sobre dejar de fumar. Es importante para que pueda encontrar las maneras de manejarlas.

La tabla a continuación enumera algunas preocupaciones comunes acerca de dejar de fumar y los consejos para lidiar con ellas. Marque aquellas que son ciertas para usted y agregue las propias.

Mis inquietudes sobre dejar de fumar	Cómo manejar mis inquietudes
<input type="checkbox"/> Estaré enojado o molesto y puedo desquitármela con los demás.	<input type="checkbox"/> Los medicamentos para dejar de fumar ayudarán a manejar la abstinencia de nicotina. <input type="checkbox"/> Pedirles a los demás que tengan paciencia conmigo.
<input type="checkbox"/> Dejar de fumar me hará sentir mal.	<input type="checkbox"/> Recordar que dentro de pocos días me sentiré otra vez yo mismo. <input type="checkbox"/> Los medicamentos para dejar de fumar resultarán útiles.
<input type="checkbox"/> Tengo miedo de fracasar.	<input type="checkbox"/> Decirme a mí mismo que si tengo un desliz, volveré a encarrilarme. <input type="checkbox"/> Dejar de fumar requiere práctica y aprenderé de mis errores. <input type="checkbox"/> Obtener el apoyo de mi familia, amigos o el proveedor de atención médica.
<input type="checkbox"/> Fumar me relaja.	Intente de relajarse de otras maneras, como: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Respirar profundo 10 veces. <input type="checkbox"/> Escuchar música suave. <input type="checkbox"/> Hacer ejercicios o estiramiento liviano. <input type="checkbox"/> Beber té de hierbas descafeinado. <input type="checkbox"/> Tomar un baño o ducha caliente.
<input type="checkbox"/> Fumar es un hábito difícil de dejar.	<input type="checkbox"/> Decirme a mí mismo que al comienzo puede ser difícil, pero mis deseos de fumar se acabarán y aprenderé a vivir sin cigarrillos. <input type="checkbox"/> Prepararme para dejar de fumar haciendo pequeños cambios en mi rutina diaria.

Mis inquietudes sobre dejar de fumar	Cómo manejar mis inquietudes
<input type="checkbox"/> Disfruto fumar.	<input type="checkbox"/> Hacer más cosas que me hacen feliz. <input type="checkbox"/> Mantenerme ocupado con otras actividades, como salir a caminar, llamar a un amigo o ver una película.
<input type="checkbox"/> Fumar es reconfortante.	<input type="checkbox"/> Darse un masaje. <input type="checkbox"/> Llamar a un amigo. <input type="checkbox"/> Tomar un baño de inmersión.
<input type="checkbox"/> Subiré de peso.	<input type="checkbox"/> Recordarme a mí mismo que tomar medicamentos para dejar de fumar hará que sea menos probable que aumente de peso. <input type="checkbox"/> Beber agua. <input type="checkbox"/> Tomar refrigerios saludables como yogur de bajas calorías, nueces crudas, frutas frescas y vegetales. <input type="checkbox"/> Hacer un poco de ejercicios todos los días.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Comience a dejar de fumar con el enfoque START

El Instituto Nacional del Cáncer recomienda el enfoque START (por sus siglas en inglés) para dejar de fumar. Cuando esté listo, use los pasos que se describen a continuación para dejar de fumar.

S = Fijar una fecha para dejar de fumar (el día en que realmente dejará de fumar)

T = Informar a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo que tiene planes para dejar de fumar y cuándo

A = Anticipar y planificar los desafíos que puede enfrentar mientras deja de fumar

R = Retirar los cigarrillos y otros productos de tabaco de su hogar, automóvil y lugar de trabajo

T = Conversar con su médico acerca de dejar de fumar

Establecer una fecha para dejar de fumar

Elegir una fecha para dejar de fumar lo ayudará a alcanzar su objetivo. Si está listo para fijar una fecha para dejar de fumar ahora mismo, siga los pasos a continuación.



¡Estoy listo para fijar una fecha para dejar de fumar! Mi fecha para dejar de fumar es _____.

Si no está listo para fijar una fecha para dejar de fumar ahora mismo, está bien. Algunas personas dejan de fumar al ir reduciendo gradualmente cuánto fuman a diario. Repase sus motivos para dejar de fumar y use los pasos de esta guía para ayudarlo a reducir la cantidad y sentirse más confiado para fijar una fecha para dejar de fumar más adelante.

Cuénteles a sus amigos, familiares y compañeros de trabajo sobre sus planes para dejar de fumar

Dejar de fumar puede ser difícil, pero contar con el apoyo de sus amigos y familiares puede hacerlo más fácil. Algunas de las maneras en que puede pedirles ayuda son las siguientes:

- Si fuman, pídeles que traten de dejar de fumar junto con usted. Ustedes podrán apoyarse mutuamente mientras tratan de dejar de fumar juntos. Si no están listos para dejar de fumar pídeles que no fumen cerca suyo o en su casa, y que mantengan los cigarrillos lejos de su vista. Dígales que es la mejor manera de ayudarlo.
- Cuando tenga deseos de fumar, pídeles que le ayuden a concentrarse en los motivos para dejar de fumar.
- Pídeles que se enfoquen en sus logros, no en los reveses. Deben celebrar sus éxitos, sin importar cuán pequeños puedan parecer. Cada paso para dejar de fumar es un paso en la dirección correcta.
- Practique la relajación juntos utilizando la respiración profunda, las caminatas o escuchar música que le gusta.
- Pídeles ayuda para planificar cómo manejar los deseos de fumar.
- Pídeles que ellos planifiquen algo especial para celebrar el día que dejó de fumar, como una película o cena.
- Pídeles que estén allí si usted quiere hablar. Puede resultar útil simplemente tener a alguien con quien hablar.

Antes de intentar dejar de fumar, haga una lista de los números de teléfono de las personas a las que pueda llamar o enviar un mensaje de texto para obtener apoyo, como familiares, amigos y la línea gratuita nacional para dejar de fumar (Tobacco Quitline) 1-800-QUIT NOW o 800-784- 8669. Tenga a mano esta lista de teléfonos para cuando la necesite.

Anticiparse y prepararse para los desafíos

Esperar que se presenten desafíos es una parte importante de la preparación para dejar de fumar. Si ha intentado de dejar de fumar antes, usted está un paso más cerca para liberarse del tabaco.

Conozca sus disparadores

Saber qué hace que usted tenga deseos de fumar es una parte importante de dejar de fumar. Si usted es como la mayoría de las personas, tiene disparadores y hábitos que lo encienden o le “dicen” que fume. ¿Cuáles son sus disparadores? Márquelos a continuación y agregue los propios a la lista.

- Beber alcohol
- Estar aburrido
- Café
- Comidas
- Hablar por teléfono
- Usar la computadora
- Estar cerca de otros que fuman
- Estrés
- Conducir

- _____
- _____
- _____

Prepararse para el manejo de la abstinencia de nicotina

Cuando usted deja de fumar, el cuerpo tiene que acostumbrarse a no tener nicotina en su sistema. La nicotina es la sustancia que contienen los cigarrillos que los hace adictivos, y hace que usted quiera más. Mientras el cuerpo se adapta a esta situación, usted tendrá síntomas de abstinencia. En general duran entre una y 2 semanas, pero algunos pueden durar más tiempo. Usar medicamentos como la terapia de reemplazo de nicotina (NRT, por sus siglas en inglés) puede ayudar a reducir los síntomas de abstinencia de nicotina.

Los primeros días después de dejar de fumar son difíciles. Tenga presente que sentirse irritable, molesto o deprimido puede ser una parte normal de la abstinencia de nicotina temprana. Estos sentimientos desaparecerán con el tiempo. De hecho, después de algunas semanas de haber dejado de fumar, es probable que tenga sensaciones de estrés significativamente menores. Recuérdese a sí mismo por qué quiere dejar de fumar. Siga usando las estrategias para lidiar con los deseos de fumar que usted preparó. Cada persona experimenta la abstinencia de manera diferente, pero a continuación describimos los signos más comunes de abstinencia y consejos útiles para manejarlos.

Signos de abstinencia	Qué puede hacer
Antojos	<ul style="list-style-type: none"> • Los antojos duran solo un minuto o dos, así que usar los “4 pasos” puede ayudarle a mantenerse libre de tabaco. <ul style="list-style-type: none"> Demora — espere unos momentos Beba un vaso de agua Distracción — haga otra cosa Respire profundo • También puede usar medicamentos para ayudar a manejar los antojos y otros signos de abstinencia de nicotina. Los medicamentos comunes están enumerados más adelante en esta guía.
Dolor de cabeza	<ul style="list-style-type: none"> • Tome un baño caliente. • Haga ejercicios de respiración profunda. • Tome un medicamento para el dolor de venta libre (un analgésico que compra sin receta), como acetaminofeno (Tylenol®) o ibuprofeno (Advil®).
Sentirse deprimido	<ul style="list-style-type: none"> • Haga cosas que lo hagan feliz y lo mantengan ocupado, como un pasatiempo o estar con amigos. • No beba alcohol o beba menos alcohol. El alcohol puede ocasionar más estrés y hacer que se sienta peor.
Boca seca/dolor de garganta	<ul style="list-style-type: none"> • Beba mucha agua, chupe caramelos sin azúcar o masque goma de mascar sin azúcar. • Puede que tosa más a medida que los pulmones comienzan a recuperarse, pero la tos irá en disminución después de un corto período de tiempo.

Constipación	<ul style="list-style-type: none"> • Beba al menos 8 vasos (de 8 onzas) de agua al día. • Coma alimentos con alto contenido de fibra, como frutas y vegetales crudos, salvado y granos enteros. • Aumente la actividad o los ejercicios. Las caminatas diarias pueden ayudarlo a que los movimientos de intestino se conviertan en más regulares. • Para más información sobre el manejo de la constipación, hable con su proveedor de atención médica y lea nuestro recurso <i>Constipación</i>.
Sentirse cansado	<ul style="list-style-type: none"> • Los ejercicios son una excelente manera de aumentar la energía. Si es posible, tome una caminata corta y algo de aire fresco. • Descanse mucho. • Programe actividades en horarios cuando tiene el nivel más alto de energía. • Tome descansos o siestas. No se presione. • Pida ayuda en lugar de tratar de hacer demasiado usted solo.
Hambre	<ul style="list-style-type: none"> • Beba abundante agua. • Haga elecciones de refrigerios saludables, como frutas y vegetales frescos, yogur bajo en grasa y nueces crudas.
Sentirse enojado, estresado, irritable o ansioso	<ul style="list-style-type: none"> • Use la terapia de reemplazo de nicotina (NRT) de acción rápida. La NRT y otros medicamentos seguros y eficaces se explican más adelante en esta guía. • Haga cosas que disfrute y lo distraigan, como un pasatiempo o estar con sus amigos y familiares. • Hable con amigos o miembros de la familia. • Haga estiramiento liviano y respiración profunda, que pueden reducir la tensión muscular y hacerlo sentir más relajado. • Recuérdesse a usted mismo que superará esto. • Los ejercicios y la actividad física, como salir a caminar, pueden reducir el estrés y mejorar el ánimo. Recuerde consultar a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios nuevo.
Problemas para dormir	<ul style="list-style-type: none"> • Evite la cafeína en las últimas horas de la tarde y comer muy tarde a la noche. • Intente un ritual a la hora de dormir que pueda ayudarlo a relajarse, como respirar profundo, tomar un baño o ducha calientes, leer o escuchar música suave. • Intente beber un vaso de leche caliente o un té de hierbas tranquilizante antes de irse a la cama. • No mire televisión ni use la computadora o el teléfono celular 1 a 2 horas antes de la hora de irse a dormir. • Si todavía tiene problemas para dormir, pregunte al proveedor de atención médica acerca de un medicamento para ayudarlo a dormir.

Problemas para concentrarse, mareos o sentirse “en el espacio”	<ul style="list-style-type: none"> • Divida los grandes proyectos en tareas más pequeñas. • Permítase tiempo para prepararse para una tarea y hágala por etapas. • Intente simplificar su agenda durante los primeros días que dejó de fumar. • Tome descansos con frecuencia. • Haga listas de cosas “para hacer”.
--	--

Dejar de fumar mientras atraviesa otras situaciones estresantes, como el tratamiento para el cáncer, puede ser abrumador. Si estos sentimientos evitan que haga sus actividades habituales, puede estar experimentando depresión o ansiedad. Puede ser útil hablar con un proveedor de atención médica que se especialice en tratar personas que están dejando de fumar. En MSK, nuestro Programa de Tratamiento para el Tabaco puede proporcionar apoyo emocional y tratamiento para usted y su familia. Llame al 212-610-0507 para obtener más información.

Aprenda cómo lidiar con los deseos de fumar utilizando técnicas de autoentrenamiento

Usted puede cambiar sus niveles de estrés, el humor e incluso su comportamiento aprendiendo a controlar sus pensamientos. Tener pensamientos negativos puede hacerle sentir más triste, preocupado o deprimido. Intente reducir el nivel de estrés teniendo pensamientos positivos. Usted puede convencerse de fumar un cigarrillo o de no hacerlo.

Use los consejos a continuación para ayudar a cambiar su pensamiento acerca del hecho de fumar y de dejar de fumar.

En lugar de decirse a usted mismo...	Trate de decir algo como...
“Esto es demasiado duro, no puedo dejar de fumar”.	“Quizás haya estado enganchado, pero ahora estoy aprendiendo cómo vivir la vida sin fumar. Esto es difícil y estoy progresando un paso a la vez”.
“¿Por qué molestarse? En realidad, no veo el sentido de dejar de fumar, de todas maneras”.	“Prometí dejar de fumar por unos buenos motivos. Conozco los beneficios de dejar de fumar y quiero hacer todo lo que pueda para combatir esta enfermedad. He recorrido un largo camino y lo lograré”.
“Las cosas mejorarán después de fumar un cigarrillo”.	“Los cigarrillos no mejoran las cosas, simplemente proporcionan un breve escape. Fumar no solucionará este ni ningún otro problema. Puedo encontrar otras maneras de mejorar mi situación”.

Retire los cigarrillos y el tabaco de su casa, automóvil y lugar de trabajo

Deshágase de todas las cosas que le recuerden cuando fumaba, como:

- Cigarrillos
- Fósforos
- Encendedores
- Ceniceros

Recuerde revisar todos los lugares donde podría tener almacenados cigarrillos o tabaco. Lugares como bolsillos, cajones de la cocina y la guantera del automóvil son un buen lugar para comenzar. Hacer de su casa y automóvil lugares libres de humo es un primer paso importante para dejar de fumar. Deshacerse de los cigarrillos en el lugar de trabajo también es importante para no pensar en fumar uno cuando esté estresado.

Hable con su proveedor de atención médica acerca de conseguir ayuda para dejar de fumar y sus opciones de medicamentos para dejar de fumar

Hable con su proveedor de atención médica sobre qué desafíos esperar y las preocupaciones que tiene acerca de dejar de fumar. Él/Ella puede proporcionarle consejos y contarle sobre los recursos que pueden ayudarlo a dejar de fumar, incluida una reunión con un especialista en tratamientos para tabaco (un proveedor de atención médica especial capacitado para ayudar a las personas a dejar de fumar) para ayudarlo con sus esfuerzos para dejar de fumar.

Sobre los medicamentos para dejar de fumar

Su médico también puede darle uno o más medicamentos para dejar de fumar para ayudarlo con los síntomas de la abstinencia de nicotina. Estos medicamentos ayudan al reducir los antojos de cigarrillos y disminuir los efectos secundarios de la abstinencia de nicotina (como depresión, ansiedad y aumento del apetito). Usar tanto los medicamentos como trabajar con el especialista en tratamientos de tabaco aumentará las probabilidades de dejar de fumar con éxito y no volver a fumar.

Preguntas frecuentes sobre los medicamentos

A continuación, están algunas de las preguntas más frecuentes acerca de tomar medicamentos para ayudarles a dejar de fumar:

¿Qué tipos de medicamentos están disponibles para ayudarme a dejar de fumar?

- La terapia de reemplazo de nicotina (NRT) es un tipo de medicamento para dejar de fumar que está aprobado por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Estos medicamentos reemplazan una parte de la nicotina que el cuerpo obtiene de fumar cigarrillos, ayuda a manejar los efectos secundarios de la abstinencia de nicotina y lo ayudan a reducir gradualmente la dependencia de la nicotina. Los productos de NRT vienen en muchas formas distintas como:
 - Goma de mascar de nicotina (Nicorette[®], Nicotrol[®])
 - Inhalador de nicotina (Nicotrol[®])
 - Pastillas de nicotina (Commit[®])
 - Aerosol nasal de nicotina (Nicotrol[®])
 - Parche de nicotina (NicodermCQ[®], Nicotrol[®], Habitrol[®])
- También existen medicamentos que puede tomar en forma de píldora. No contienen nicotina, pero pueden reducir el deseo de fumar además de los efectos secundarios de la abstinencia de nicotina. Su médico puede darle una receta para estos medicamentos, si los necesita, que incluyen:
 - Bupropion SR (Wellbutrin SR[®], Zyban[®])
 - Vareniclina (Chantix[®])

¿Son seguros estos medicamentos?

Sí. Todos los medicamentos disponibles son seguros de tomar y pueden ayudarlo a dejar de fumar. Estos medicamentos no contienen los químicos dañinos que tienen los cigarrillos y, con unas pocas excepciones, son seguros de usar mientras se somete al tratamiento para el cáncer.

¿Puedo utilizar más de un medicamento al mismo tiempo?

Sí. Es seguro para usted usar más de 1 medicamento al mismo tiempo. Usar el parche de nicotina con goma de mascar, pastilla, aerosol nasal o inhalador de nicotina es mejor que tomar 1 forma de NRT sola. También puede tomar medicamentos sin nicotina, como bupropion, con la NRT para aumentar sus probabilidades de dejar de fumar. Los especialistas en tratamiento del tabaco de MSK pueden ayudarlo a elaborar un plan que funcione para usted.

¿Puedo usar estos medicamentos si no estoy listo para dejar de fumar?

Sí, incluso si no está listo para dejar de fumar, puede usar la NRT para ayudarlo a reducir la cantidad que fuma a diario. También puede establecer objetivos semanales para fumar menos. También puede resultarle útil demorar el hecho de prender un cigarrillo y aumentar el tiempo que pasa entre cigarrillos. Hable con uno de los especialistas en tratamientos de tabaco de MSK acerca del uso de estos medicamentos de manera segura para reducir el consumo de cigarrillos antes de establecer una fecha para dejar de fumar.

La siguiente tabla muestra los medicamentos para dejar de fumar que están aprobados por la FDA. Los medicamentos con el asterisco antes del nombre son productos de NRT lo que pueden cubiertos con receta. Llame a su compañía de seguros para obtener más información.

Medicamentos para dejar de fumar aprobados por la FDA		
Medicamento y dosis	Cómo obtenerlo	Cómo funciona
*Parche de nicotina <ul style="list-style-type: none">• 21 mg• 14 mg• 7 mg	Venta libre (medicamento sin receta – OTC, por sus siglas en inglés)	<ul style="list-style-type: none">• Colocar el parche sobre la piel para proporcionar una dosis pequeña y constante de medicamento durante un período de 24 horas.• Puede usarlo con otros productos de reemplazo de nicotina (NRT) y con bupropion.
*Goma de mascar de nicotina <ul style="list-style-type: none">• 2 mg• 4 mg	OTC	<ul style="list-style-type: none">• Mascar la goma hasta sentir un sabor a pimienta o tener un cosquilleo, luego colocar la goma entre la mejilla y las encías para poder absorber el medicamento.• Puede usarlo con otros productos de reemplazo de nicotina (NRT) y con bupropion.
*Pastillas de nicotina <ul style="list-style-type: none">• 2 mg• 4 mg	OTC	<ul style="list-style-type: none">• Chupar la pastilla y moverla de un lado al otro en la boca para absorber el medicamento.• Puede usarlas con otros productos de reemplazo de nicotina (NRT) y con bupropion.• Viene en tamaños diferentes incluido el tamaño regular o mini pastillas.

Inhalador de nicotina • 10 mg/cartucho	Solo con receta	<ul style="list-style-type: none"> • Inhalar (aspirar, succionar o tomar bocanadas) el medicamento a través de la boquilla. • Puede usarlo con otros productos de reemplazo de nicotina (NRT) y con bupropion.
Aerosol nasal de nicotina • 1 mg/dosis	Solo con receta	<ul style="list-style-type: none"> • Colocar el frasco en la fosa nasal y rociar el medicamento al interior de la nariz. • Puede usarlo con otros productos de reemplazo de nicotina (NRT) y con bupropion.
Bupropion (Zyban®)	Solo con receta	<ul style="list-style-type: none"> • Este medicamento se toma por boca. • Puede tomarlo con la NRT.
Vareniclina (Chantix®)	Solo con receta	<ul style="list-style-type: none"> • Este medicamento se toma por boca. • Hace que fumar sea menos agradable al bloquear los efectos de la nicotina.

¿Qué son los sistemas de administración electrónica de nicotina (ENDS) como cigarrillos electrónicos, e-cigs, cigarrillos-e u otros dispositivos de vaporización?

Los ENDS son dispositivos para fumar alimentados a batería que pueden tener la apariencia de cigarrillos regulares y proporcionar la misma sensación. En lugar de quemar tabaco como los cigarrillos regulares, utilizan cartuchos rellenos con un líquido que contiene nicotina, saborizantes y algunos otros químicos. La batería calienta el líquido, convirtiéndolo en vapor o vaho que luego usted aspira. En ocasiones, el uso de estos productos se conoce como “vapear”, “vaporizar” o “fumar un cigarrillo electrónico”. Los ENDS no contienen los mismos químicos dañinos que se encuentran en el humo del tabaco, pero todavía no conocemos los riesgos para la salud en el largo plazo de la utilización de cigarrillos-e. Si bien algunas personas usan los ENDS para ayudarlos a dejar de fumar, no existe evidencia suficiente para recomendarlos como una manera segura y eficaz para dejar de fumar.

Si tiene preguntas o consultas sobre el uso de los ENDS, hable con el especialista en tratamiento de tabaco. Para obtener más información, lea las preguntas frecuentes sobre dispositivos electrónicos para fumar.

El día que decidió dejar de fumar

A continuación, le proporcionamos algunas sugerencias para el día que decidió dejar de fumar.

- Deshágase de cualquier objeto que le recuerde cuando fumaba (cigarrillos, encendedores, ceniceros), si todavía no lo hizo.
- Repase y use los consejos de esta guía.
- Recuerde a sus amigos y familiares que hoy es el día que eligió para dejar de fumar.
- Prémiese con algo especial durante las primeras 1 a 6 semanas sin cigarrillos
- Haga planes para celebrar todos los meses el día que dejó de fumar.

Mantenerse sin fumar

En ocasiones es posible que usted no pueda resistirse al antojo de un cigarrillo después de dejar de fumar. Los siguientes son los términos de uso común que pueden utilizar los proveedores de atención médica si eso sucede:

- Un desliz es cuando le da una pitada o fuma unos pocos cigarrillos, pero no regresa a su patrón habitual de consumo de tabaco.
- Una recaída es cuando usted vuelve a fumar 1 o más cigarrillos al día durante una semana o más.
- Si tiene un desliz, tiene mayores probabilidades de una recaída.

Prepárese para enfrentar situaciones que pueden llevar a un desliz o una recaída

Existen 8 situaciones comunes que pueden llevar a un desliz o una recaída. Téngalas en cuenta y haga planes para evitar fumar si tiene la tentación de hacerlo.

1. **Estrés u otros sentimientos negativos.** Puede sentir deseos de fumar si está estresado, triste o preocupado.
2. **Sentimientos positivos.** Puede sentir deseos de fumar cuando se siente feliz o como recompensa para algo que salió bien.
3. **Abstinencia de nicotina.** Puede sentir deseos de fumar cuando está atravesando la abstinencia de nicotina. Puede ser muy difícil, pero los medicamentos de NRT pueden ayudarle a atravesar ese momento para no tener un desliz o una recaída.
4. **Alcohol.** Cuando bebe alcohol, tiene más probabilidades de ceder a los antojos de fumar. Trate de no beber alcohol o reduzca el consumo de alcohol durante el primer mes aproximadamente después de la fecha que dejó de fumar.
5. **Relajarse después de las comidas.** A algunas personas les gusta fumar después de comer. Si tiene deseos de fumar después de una comida, haga una lista de otras cosas que puede hacer en cambio para evitar este disparador.
6. **Situaciones sociales.** Trate de no estar cerca de otras personas que usan tabaco o pídale que no fumen cerca de usted. Si está en una celebración con amigos y siente la necesidad urgente de fumar, excútese y use una de las estrategias de esta guía para encarrilarse otra vez.
7. **Recuperación del cáncer o tratamiento.** Puede querer dejar de fumar después de un diagnóstico de cáncer o antes de una cirugía. Algunas personas están tentadas de comenzar a fumar otra vez cuando desaparece el cáncer o se recuperan. En cambio, use este tiempo para cambiar su rutina e incorporar actividades más saludables como el ejercicio u otros pasatiempos.
8. **Sentirse aburrido.** Si no tiene energía o no puede trabajar debido al tratamiento o al cáncer, puede que se sienta muy aburrido. Sentirse aburrido puede desencadenar el deseo de fumar. Planifique su día para incluir actividades que sean divertidas, que lo hagan feliz y lo mantengan ocupado. Mantenerse ocupado con pasatiempos u otras actividades agradables ayuda a distraerlo de los deseos de fumar.

Si tiene un desliz

Si tiene un desliz, ¡no se preocupe! Trate de descubrir qué ocasionó ese desliz. Pregúntese:

- ¿Estaba en una situación que me facilitaba cometer un desliz, como estar con amigos que fumaban o sintiéndome muy estresado?

- ¿Cómo puedo prepararme para esta situación la próxima vez? ¿Qué estrategias de esta guía puedo usar para ayudarme a evitar los desencadenantes que me afectan?
- ¿Estaba sufriendo de abstinencia de nicotina? Si usaba un producto de NRT, ¿lo estaba haciendo de la manera correcta?
- ¿Me estoy olvidando del por qué quería dejar de fumar en primer lugar? Si es así, debería repasar mis motivos para dejar de fumar y volver a considerarlos

Puede volver a encaminarse dejando de fumar otra vez. Después de pensar en lo sucedido, haga un plan para lidiar con la situación de una manera sin utilizar tabaco en el futuro. Piense si es mejor evitar estas situaciones por completo o enfrentarlas en forma directa utilizando sus mejores estrategias de afrontamiento.

Si tiene una recaída

Si tiene una recaída, no se atormente. Evite ser negativo y las declaraciones como “Nunca podré dejar de fumar” o “Soy un fracaso”. En cambio, piense en las maneras que puede recuperarse si tiene una recaída, como:

- Tire a la basura cualquier cigarrillo que tenga todavía.
- Dígase a usted mismo que ha intentado dejar de fumar y piense en qué aprendió sobre sí mismo y el hábito de nicotina.
- Piense en los momentos en que aprendió una nueva habilidad, como montar una bicicleta o usar una computadora. Usted no dominó estas nuevas habilidades en un solo intento; descubrió qué funciona y qué no funciona a medida que avanzaba. Por lo tanto, aprender a vivir la vida sin cigarrillos también significa apegarse a ello y probar nuevas maneras de enfrentar las tentaciones de fumar.
- Si tiene un desliz o una recaída, puede sentirse culpable o tratar de ocultarlo. En cambio, hable con el proveedor de atención médica u otras personas que están allí para apoyarlo. Piense en qué lo llevó a tener un desliz o una recaída y determine las maneras de lidiar con ello la próxima vez.
- Puede ser el momento para desarrollar un plan de acción más fuerte. Si no está seguro de por qué tuvo una recaída o cómo volver a encaminarse, llame al Programa de Tratamiento para el Tabaco de MSK a 212-610-0507. Estamos aquí para ayudarlo.
- Repase las estrategias de esta guía.
- Fije una nueva fecha para dejar de fumar y comience de nuevo. Usted está un paso más cerca de alcanzar su objetivo.

Repasar las estrategias y sugerencias de esta guía de vez en cuando puede ayudarle a mantenerse sin fumar. Nunca es demasiado tarde para disfrutar los beneficios de no fumar.

Para obtener más información sobre dejar de fumar, mire nuestro video Dejar de Fumar con el Programa de Tratamiento para el Tabaco de MSK visitando www.mskcc.org/pe/tobacco_treatment.

Recursos

Programa de Tratamiento para el Tabaco de Memorial Sloan Kettering

www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment
212-610-0507

El Programa de Tratamiento para el Tabaco de MSK puede ayudarle a dejar de usar tabaco, tanto si es o no paciente de MSK. Utilizamos una amplia gama de enfoques para ayudarle a dejar de fumar, entre ellos medicamentos y técnicas de comportamiento.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/

La campaña Tips From Former Smokers® (Consejos de exfumadores) presenta historias de exfumadores que viven con enfermedades y discapacidades relacionadas con el tabaco, y el costo que las enfermedades relacionadas con el tabaco ha significado para ellos.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.

www.surgeongeneral.gov/library/reports/50-years-of-progress/consumer-guide.pdf

Una guía para el consumidor del informe del Director General de Servicios de Salud (Surgeon General) *Las Consecuencias de Fumar para la Salud: 50 años de progreso.*

Instituto Nacional del Cáncer

Limpiar el Aire. Deje de Fumar Hoy

smokefree.gov/sites/default/files/pdf/clearing-the-air-accessible.pdf

Este cuadernillo está diseñado para ayudar a las personas a dejar de fumar y prepararse para los desafíos que pueden surgir después de dejar de fumar.

Línea Nacional para Dejar de Fumar (National Smokers' Quitline)

www.smokefree.gov

800-QUIT NOW (800-784-8669)

Proporciona diversos recursos para ayudar a las personas a dejar de fumar, que incluye la consejería en línea y los mensajes de texto.

Sociedad Americana contra el Cáncer (American Cancer Society)

www.cancer.org

800-ACS-2345 (800-227-2345)

Proporciona información y apoyo a personas con cáncer y sus cuidadores.

Asociación Americana del Corazón (American Heart Association)

www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/QuitSmoking/Quit-Smoking_UCM_001085_SubHomePage.jsp

Proporciona recursos para ayudar a las personas a dejar de fumar y mantenerse sin fumar.

Asociación Americana del Pulmón (American Lung Association)

www.lung.org/stop-smoking/

800-LUNG-USA (800-586-4872)

Proporciona recursos para ayudar a las personas a dejar de fumar.

Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU.: Cigarrillos electrónicos (cigarrillos-e)

www.fda.gov/NewsEvents/PublicHealthFocus/ucm172906.htm

Información sobre regulaciones para el uso de cigarrillos-e y para enterarse y reportar problemas con estos dispositivos.