



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Su guía para dejar de fumar

La información de esta guía le ayudará a entender los beneficios de dejar de fumar, identificar los motivos por los que usted quiere dejar de fumar y ayudarlo a dejar de fumar de manera segura y eficaz.

Esta guía también le enseñará habilidades prácticas para lidiar con los deseos de fumar, le ayudará a encontrar maneras de lidiar con la abstinencia de nicotina, y a encontrar apoyo de sus amigos y familia. También le proporcionar consejos útiles sobre cómo mantenerse sin fumar una vez que lo dejó.

Quizás pueda dejar de fumar simplemente con el uso esta guía, pero la mayoría de las personas se benefician de la asesoría y los medicamentos para dejar de fumar. El Programa de Tratamiento para el Tabaco de Memorial Sloan Kettering (MSK) está disponible para ayudarlo. Nuestro programa se especializa en ayudar a las personas con cáncer, sobrevivientes de cáncer y los miembros de sus familias.

Entendemos el desafío de querer dejar de fumar mientras se está lidiando con el estrés de un diagnóstico de cáncer, el tratamiento y el temor a la recurrencia. El programa ofrece recomendaciones para los medicamentos para dejar de fumar, asesoría y apoyo 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.

## Encuentre sus motivos para dejar de fumar

La investigación demuestra que existen riesgos si continúa fumando y beneficios si deja de fumar, sin importar qué tipo de cáncer tenga o en qué etapa se encuentre. Esto es cierto desde el momento que contrae cáncer, durante todo el camino del tratamiento para el cáncer y los cuidados de seguimiento.

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

Existe mucha investigación acerca de los efectos negativos de fumar para la salud que importan para las personas con cáncer. A continuación le presentamos algunos de los motivos para dejar de fumar que están relacionados con el cuidado del cáncer. Marque los motivos que a usted más le importan. Hable con el médico sobre cómo fumar puede afectar el plan de tratamiento para el cáncer y agregue a su lista los motivos adicionales para dejar de fumar.

Dejar de fumar:

- Reduce las complicaciones del tratamiento.
- Ayuda a la cicatrización de las heridas después de una cirugía.
- Reduce el riesgo de infección después de una cirugía.
- Reduce los síntomas relacionados con la toxicidad de la quimioterapia, como la infección y problemas del corazón o respiratorios.
- Disminuye la necesidad de rehabilitación para mejorar la respiración después de la cirugía.
- Puede disminuir el riesgo de recurrencia de un cáncer y el desarrollo de nuevos cánceres.
- Ayuda a que el corazón y los pulmones funcionen mejor.

- Mejora el sueño y ayuda a que las personas se sientan menos cansadas y tener más energía.
- Puede ayudar a las personas a sentirse mejor emocionalmente, sentirse menos estresado y tener una mejor calidad de vida.
- Mejora la autoestima.
- Ayuda a las personas a sentirse más en control de sus vidas.
- Puede disminuir el riesgo de morir de cáncer y otras enfermedades para las personas que tienen cáncer o que son sobrevivientes de cáncer.
- Puede mejorar el sentido del olfato, el gusto y el apetito de las personas.
- Mejora la eficacia de los tratamientos para el cáncer.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Conocer los beneficios que dejar de fumar puede tener sobre sus cuerpos es suficiente para ayudar a algunas personas a dejar de fumar, sin embargo, descubrimos que muchas personas tienen sus propios motivos para querer dejar de fumar. A continuación presentamos algunos de los motivos que las personas han compartido con nosotros. ¿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. La decisión para dejar de fumar es personal, así que cuanto más significativa es esta lista para usted, más útil resultará.

- Para estar involucrado más activamente en mi cuidado.
- Para tener más energía.
- Para dar un buen ejemplo a mi familia y amigos.
- Fumar es caro.
- Fumar huele mal.
- Fumar es la causa de dientes amarillos y encías enfermas.
- Quiero liberarme de la adicción al tabaco.
- La mayoría de mis amigos ya han dejado de fumar.
- Para ver crecer a mis hijos/nietos.
- Para reducir la preocupación de mi familia acerca de mi salud.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Beneficios para la salud cuando deja de fumar

La Sociedad Americana contra el Cáncer (American Cancer Society) sugiere que todos pueden beneficiarse de dejar de fumar comenzando...

- **20 minutos después de dejar de fumar:** Su presión arterial baja a un nivel normal. La temperatura de las manos y pies aumenta a la normal.
- **8 horas después de dejar de fumar:** El nivel de monóxido de carbono en la sangre baja al nivel normal.
- **24 horas después de dejar de fumar:** Disminuye la probabilidad de tener un ataque cardíaco.
- **2 semanas a 3 meses después de dejar de fumar:** La circulación mejora y la función de los pulmones aumenta hasta un 30%
- **1 a 9 meses después de dejar de fumar:** Disminuyen la tos, la congestión sinusal, la fatiga y la falta de aliento. La cilia (estructuras pequeñas similares al vello) funcionan normalmente otra vez, así pueden limpiar los pulmones y reducir la infección.
- **1 año después de dejar de fumar:** El riesgo de enfermedad cardíaca coronaria es la mitad del riesgo de un fumador.
- **5 años después de dejar de fumar:** El riesgo de tener un ataque cerebrovascular se reduce al mismo de un no fumador.
- **10 años después de dejar de fumar:** La tasa de mortalidad a causa de cáncer de pulmón es 50% más baja que la de una persona que continúa fumando. El riesgo de cáncer bucal, de garganta, esófago, vejiga, riñón y páncreas disminuye.
- **15 años después de dejar de fumar:** El riesgo de enfermedad cardíaca coronaria es la misma que la de un no fumador.

## Decida dejar de fumar

Ahora que ha enumerado los motivos para dejar de fumar, es hora de pensar acerca de las preocupaciones de dejar de fumar. Es importante para que pueda encontrar las maneras de manejarlas. A continuación sobre la izquierda están algunas preocupaciones comunes acerca de dejar de fumar y sobre la derecha algunas sugerencias para lidiar con estas preocupaciones. Marque aquellas que son ciertas sobre usted y agregue las propias.

Mis inquietudes sobre dejar de fumar	Cómo manejar estas inquietudes
<input type="checkbox"/> Estaré irritable.	<input type="checkbox"/> Los medicamentos para dejar de fumar ayudarán. <input type="checkbox"/> Pedir que los demás me tengan paciencia. <input type="checkbox"/>
<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 ayudarán. <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Tengo miedo de fallar.	<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"/> Conseguir apoyo de la familia, amigos o el proveedor de atención médica. <input type="checkbox"/>

Mis inquietudes sobre dejar de fumar	Cómo manejar estas inquietudes
<input type="checkbox"/> Fumar me relaja.	Intentar otros métodos de relajación como: <input type="checkbox"/> Respirar profundo 3 veces. <input type="checkbox"/> Escuchar música tranquila. <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"/>
<input type="checkbox"/> Fumar es un hábito difícil de dejar.	<input type="checkbox"/> Me digo a mí mismo, puede ser difícil al comienzo pero mis deseos de fumar disminuirán y aprenderé a vivir sin cigarrillos. <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Disfruto fumar.	<input type="checkbox"/> Hacer más cosas que me hagan feliz. <input type="checkbox"/> Me distraigo con otras actividades. Por ejemplo, dar una caminata, llamar a un amigo cercano o ir a ver una película. <input type="checkbox"/>
<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"/>
<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"/> Disfrutar refrigerios saludables como yogur de bajas calorías, nueces crudas, frutas frescas y vegetales. <input type="checkbox"/> Aumentar la actividad física diaria. <input type="checkbox"/>
<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 de cinco pasos llamado START (por sus siglas en inglés) para dejar de fumar. Cuando esté listo, use las estrategias 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

## Fijar una fecha para dejar de fumar

Elegir una fecha para dejar de fumar lo motivará y aumentará sus probabilidades de éxito. Si está listo para fijar una fecha para dejar de fumar ahora mismo, los pasos a continuación le ayudarán a alcanzar su objetivo.



¡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 tienen éxito reduciendo gradualmente cuánto fuman. Repase con frecuencia sus motivos para dejar de fumar, y use los pasos de esta guía para ayudarlo a sentirse más confiado para fijar una fecha para dejar de fumar más adelante.

## Cuénteles a sus amigos, familia y compañeros de trabajo acerca de sus planes para dejar de fumar

- Dígales qué pueden hacer para ayudar. Si ellos fuman, considere pedirles que traten de dejar de fumar junto con usted.  
Quizás descubra que pueden apoyarse mutuamente muy bien ya que saben qué está atravesando el otro. Si no está listo para dejar de fumar, pídeles que prometan no fumar cerca suyo, en su casa o su automóvil, para mantener los cigarrillos fuera de la vista y no darle un cigarrillo, incluso si usted les pide uno. Usted no quiere que si ellos fuman usted se siente.
- Cuando tenga deseos de fumar, pídeles que le ayuden a concentrarse en los motivos para dejar de fumar.
- Sugiera las maneras en que lo pueden alentar sin darle un sermón. Nunca deben concentrarse en los reveses. Deben enfocarse en los éxitos, sin importar cuán pequeños puedan ser. Cada paso en dirección a dejar de fumar es un paso positivo.
- Practique la relajación juntos utilizando la respiración profunda, las caminatas y escuchar la 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. Simplemente tener a alguien con quien hablar puede ayudar.

## Anticipe y planifique los desafíos

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

## Conozca sus disparadores

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.

- Beber alcohol
- Aburrimiento
- Café
- Comidas
- Hablar por teléfono

- Usar una computadora
- Estar cerca de fumadores
- Estrés
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Preparación para la abstinencia de nicotina

Cuando deja de fumar, su cuerpo tiene que acostumbrarse a no tener nicotina en su sistema. Mientras el cuerpo se ajusta, usted tendrá síntomas de abstinencia. En general duran una o dos semanas, pero algunos pueden durar más tiempo. Usar NRT y otros medicamentos seguros y eficaces para dejar de fumar pueden 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 son temporarios. 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 están los signos más comunes de abstinencia y consejos útiles para manejarlos.

Signos de abstinencia	Qué puede hacer
Antojos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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"> <li><b>Demora:</b> espere unos momentos</li> <li><b>Beba un vaso de agua</b></li> <li><b>Distracción:</b> haga otra cosa</li> <li><b>Respire profundo</b></li> </ul> </li> <li>• 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.</li> </ul>
Dolor de cabeza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tome un baño caliente.</li> <li>• Haga ejercicios de respiración profunda.</li> <li>• Tome un medicamento para el dolor de venta libre, como acetaminofeno (Tylenol®) o ibuprofeno (Advil®).</li> </ul>
Sentirse deprimido	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga cosas que lo hagan feliz y lo distraigan, como un pasatiempo o pasar tiempo con amigos.</li> <li>• No beba alcohol. El alcohol causa más estrés debido a sus efectos sobre el juicio, la memoria, salud y capacidad para manejar situaciones difíciles.</li> </ul>
Mareos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muévase lentamente, especialmente cuando se levanta.</li> </ul>
Boca seca/dolor de garganta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beba mucha agua, chupe caramelos sin azúcar o masque goma de mascar sin azúcar.</li> <li>• Puede que tosa más a medida que los pulmones comienzan a recuperarse, pero toser disminuirá después de un corto período de tiempo.</li> </ul>

<b>Signos de abstinencia</b>	<b>Qué puede hacer</b>
Constipación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beba abundante agua.</li> <li>• Coma alimentos altos en fibra, como frutas y vegetales crudos, salvado, arroz y granos enteros.</li> <li>• Manténgase activo físicamente. Ejercicios como caminar o nadar pueden ayudarlo a que los movimientos de intestino se conviertan en más regulares.</li> <li>• Hable con el proveedor de atención médica.</li> </ul>
Sentirse cansado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La actividad física moderada y los ejercicios son excelentes maneras de aumentar la energía. Si es posible, tome una corta caminata y tome algo de aire fresco.</li> <li>• Descanse mucho.</li> <li>• Programe actividades en horarios cuando tiene la energía más alta.</li> <li>• Tome descansos o siestas. No se presione.</li> <li>• Pida ayuda en lugar de tratar de hacer demasiado usted solo.</li> </ul>
Hambre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beba abundante agua.</li> <li>• Haga elecciones de refrigerios saludables, como frutas y vegetales frescos, yogur bajo en grasa y nueces crudas.</li> </ul>
Irritabilidad, tensión y/o ansiedad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use la terapia de reemplazo de nicotina de acción corta (NRT). La NRT y otros medicamentos seguros y eficaces se explican más adelante en esta guía.</li> <li>• Haga cosas que disfrute y lo distraigan, como un pasatiempo.</li> <li>• Hable con amigos o miembros de la familia.</li> <li>• Haga estiramiento liviano y respiración profunda, que pueden ayudar a reducirla tensión en los músculos y hacerlo sentir más relajado.</li> <li>• Recuérdele a usted mismo que superará esto.</li> <li>• La actividad física, como salir a caminar, puede reducir el estrés y mejorar el ánimo. (Asegúrese de consultar a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios nuevo).</li> </ul>
Problemas para dormir	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evite la cafeína por las tardes y comer tarde a la noche.</li> <li>• Intente un ritual a la hora de dormir, como respirar profundo, tomar un baño o ducha calientes, leer o escuchar música clásica.</li> <li>• Intente beber un vaso de leche caliente o un té de hierbas calmante antes de irse a la cama.</li> <li>• No mire televisión ni use la computadora 1 a 2 horas antes de la hora de irse a dormir.</li> <li>• Pregunte al proveedor de atención médica sobre si un medicamento para dormir puede ser adecuado para usted.</li> </ul>
Problemas para concentrarse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Divida los grandes proyectos en tareas más pequeñas.</li> <li>• Permítase tiempo para prepararse para una tarea y hágala por etapas.</li> <li>• Simplifique su agenda durante unos pocos días.</li> <li>• Tome descansos con frecuencia.</li> <li>• Haga listas de cosas “para hacer”.</li> </ul>

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 sus amigos y familia. Llame al 212-610-0507 para obtener más información.

## Aprenda a ser su propio entrenador

Usted puede cambiar sus niveles de estrés, el humor e incluso su comportamiento aprendiendo a controlar sus pensamientos. Ser muy crítico de uno mismo y tener pensamientos negativos puede hacerle sentir más molesto, preocupado o deprimido. En cambio, intente reducir el estrés usando pensamientos positivos, alentadores y motivacionales. Usted puede convencerse de fumar un cigarrillo o de no hacerlo.

Piense en como usted se entrenaría a sí mismo para convencerse de no fumar un cigarrillo.

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 un desafío, y estoy progresando un paso a la vez”.
“¿Por qué molestarse? En realidad, no veo el sentido de dejar de fumar, de todas maneras”.	“Me comprometí a dejar de fumar en base a ciertos buenos motivos. El médico me ha descrito algunos 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 problema. Puedo encontrar otras maneras de mejorar mi situación”.

Antes de tratar de dejar de fumar, haga una lista de los números de teléfono de las personas a las que puede llamar para obtener apoyo como familiares, amigos y la línea nacional gratuita para dejar de fumar (Tobacco Quitline) 1-800-QUIT NOW o 800-784-8669. Mantenga la lista de teléfonos a mano para cuando la pueda necesitar.

## 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 los bolsillos, cajones de la cocina y la guantera del automóvil. Hacer de su casa y automóvil lugares libres de humo es un primer paso importante para dejar de fumar. Si ya no tiene recordatorios de cuando fumaba en su casa o automóvil, está mejorando las probabilidades de éxito. Retirar los cigarrillos del lugar de trabajo también es una excelente manera de ayudar a reducir la probabilidad de tomar un cigarrillo para lidiar con el estrés relacionado con el trabajo.

## Hable con su médico acerca de conseguir ayuda para dejar de fumar

Hable con su médico sobre qué desafíos esperar y las preocupaciones que tiene acerca de dejar de fumar. Su médico puede proporcionarle consejos y puede derivarlo a una línea para dejar de fumar o un especialista en tratamientos para tabaco para ayudarlo con sus esfuerzos para dejar de fumar.



## Medicamentos

La adicción a la nicotina se trata mejor con medicamentos que se ha comprobado son seguros y eficaces. Estos medicamentos ayudan al reducir los antojos de cigarrillos y disminuir los signos de abstinencia asociados con dejar de fumar, como depresión, ansiedad, irritabilidad o enojo, aumento del apetito, inquietud y problemas de concentración. Usar tanto los medicamentos como la asesoría duplicará las probabilidades de dejar de fumar con éxito y no volver a fumar.

A continuación están las preguntas más frecuentes que las personas tienen 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 es un tipo de medicamento para dejar de fumar que está aprobado por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) y es segura y eficaz. Estos medicamentos reemplazan la nicotina que el cuerpo obtiene de fumar cigarrillos, ayuda a manejar la abstinencia de nicotina y gradualmente reduce la dependencia de la nicotina. Los productos de NRT disponibles incluyen:
  - Goma de mascar de nicotina (Nicorette<sup>®</sup>, Nicotrol<sup>®</sup>)
  - Inhalador de nicotina (Nicotrol<sup>®</sup>)
  - Pastillas de nicotina (Commit<sup>®</sup>)
  - Aerosol nasal de nicotina (Nicotrol<sup>®</sup>)
  - Parche de nicotina (NicodermCQ<sup>®</sup>, Nicotrol<sup>®</sup>, Habitrol<sup>®</sup>)
- También existen 2 medicamentos que se toman en forma de píldora aprobados por la FDA para ayudarle a dejar de fumar. Estos medicamentos no contienen nicotina pero pueden reducir el deseo de fumar, además de los signos de la abstinencia de nicotina. Estos medicamentos incluyen:
  - Bupropion SR (Wellbutrin SR<sup>®</sup>, Zyban<sup>®</sup>)
  - Vareniclina (Chantix<sup>®</sup>)

### ¿Son seguros estos medicamentos?

Todos los medicamentos disponibles para ayudarlo a dejar de fumar han sido estudiados y se ha comprobado que son seguros y eficaces. Es importante entender que estos medicamentos no contienen los químicos dañinos que se encuentran en el humo del tabaco, que se sabe ocasionan cáncer. Actualmente no hay evidencia que demuestre que la nicotina ocasiona cáncer en humanos; sin embargo, puede ser adictiva y tener otros efectos sobre la salud.

### ¿Puedo utilizar más de un medicamento al mismo tiempo?

Usar más de 1 medicamento para dejar de fumar es tanto seguro como eficaz. En realidad, se ha demostrado que la combinación del parche de nicotina con la goma de mascar de nicotina, pastilla, aerosol nasal o el inhalador, ha sido más eficaz que usar cualquiera de las terapias de reemplazo de nicotina solas. Los medicamentos que no contienen nicotina, como bupropion, también se pueden combinar de manera segura con la terapia de reemplazo de nicotina con el fin de aumentar las probabilidades de dejar de fumar.

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

Si no está listo para fijar una fecha para dejar de fumar, usar los medicamentos para dejar de fumar también pueden ayudarlo a recortar o reducir el número total de cigarrillos que fuma diario. Esto puede ayudarlo a dejar de fumar en el futuro. Hable con uno de los especialistas en tratamiento para dejar el tabaco de MSK u otro proveedor de atención médica acerca del uso de estos medicamentos de manera segura para reducir el consumo de cigarrillos antes de dejar de fumar.

Medicamentos para dejar de fumar aprobados por la FDA		
Medicamento/Dosis	Cómo obtenerlo	Cómo funciona
Parche de nicotina <ul style="list-style-type: none"> <li>• 21 mg</li> <li>• 14 mg</li> <li>• 7 mg</li> </ul>	Venta libre (OTC, por sus siglas en inglés)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se coloca sobre la piel para proporcionar una dosis pequeña y constante de nicotina durante un período de 24 horas.</li> <li>• Puede usarse de manera segura en combinación con otros productos de reemplazo de nicotina y con bupropion.</li> </ul>
Goma de mascar de nicotina <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 mg</li> <li>• 4 mg</li> </ul>	OTC	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se masca hasta producir una sensación de sabor a pimienta/de cosquilleo y luego se coloca entre la mejilla y las encías para permitir que la nicotina se absorba.</li> <li>• Puede usarse de manera segura en combinación con otros productos de NRT y con bupropion.</li> </ul>
Pastillas de nicotina <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 mg</li> <li>• 4 mg</li> </ul>	OTC	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Similar a los caramelos duros que se disuelven en la boca, se mueven de un lado al otro en la boca para permitir que la nicotina se absorba.</li> <li>• Puede usarse de manera segura en combinación con otros productos de NRT y con bupropion.</li> </ul>
Inhalador de nicotina <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 mg/cartucho</li> </ul>	Solo con receta médica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa una boquilla que sostiene cartuchos que contienen nicotina. A medida que el usuario inhala la boquilla, se absorbe una dosis de nicotina en la boca y vías respiratorias superiores.</li> <li>• Puede usarse de manera segura en combinación con otros productos de NRT y con bupropion.</li> </ul>
Aerosol nasal de nicotina <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mg/dosis</li> </ul>	Solo con receta médica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viene en un frasco dispensador que se coloca en la fosa nasal y se rocía para proporcionar una dosis de nicotina que se absorbe en el pasaje nasal.</li> <li>• Puede usarse de manera segura en combinación con otros productos de NRT y con bupropion.</li> </ul>
Bupropion (Zyban®)	Solo con receta médica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Píldora que se toma por boca.</li> <li>• Puede usarse de manera segura en combinación con la terapia de reemplazo de nicotina</li> </ul>

Vareniclina (Chantix®)	Solo con receta médica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Píldora que se toma por boca.</li> <li>• Hace que fumar sea menos agradable al bloquear los efectos de la nicotina en personas que continúan fumando.</li> </ul>
---------------------------	------------------------	---

## ¿Qué sucede con los cigarrillos electrónicos (cigarrillos-e)?

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos que se operan con baterías que calientan un líquido que normalmente contiene nicotina y saborizantes. Se crea un vapor o vaho, que luego se inhala.

El cigarrillo electrónico no es un dispositivo aprobado por la FDA para ayudar a las personas a dejar de fumar, y por lo tanto, recomendamos que utilice métodos seguros y comprobados para dejar de fumar.

Todavía no sabemos cuáles son los riesgos para la salud de corto y largo plazo relacionados con el uso de cigarrillos-e. Tampoco sabemos si los cigarrillos-e ayudan a las personas a dejar de fumar. En MSK, examinamos el uso de cigarrillos-e entre las personas con cáncer y no encontramos ninguna evidencia de que el uso de cigarrillos-e mejore el éxito para dejar de fumar.

Algunas personas están usando el cigarrillo-e para ayudar a manejar los antojos ocasionados por la abstinencia de nicotina, reducir la exposición a los químicos dañinos en los cigarrillos tradicionales, reducir el número o dejar de fumar o prevenir la recaída en el hábito de fumar. Si tiene preguntas o ideas sobre el uso del cigarrillo-e, hable con un asesor en tratamiento para el tabaco.

## El día que dejó de fumar

¡Felicitaciones! Le proporcionamos 5 sugerencias para el día que dejó de fumar.

- Deshágase de cualquier recordatorio de fumar (cigarrillos, encendedores, ceniceros), si aún no lo ha hecho.
- Evite la tentación: repase y use las estrategias de afrontamiento que haya seleccionado de esta guía.
- Recuerde a sus amigos y familiares que hoy es el día que dejó de fumar.
- Prémiese—trátese de manera especial durante el primer mes sin cigarrillos.
- Haga planes para celebrar todos los meses el día que se convirtió en un no fumador.

## Mantenerse sin fumar

Ahora que ha dejado de fumar, es hora de pensar acerca de cómo mantenerse sin fumar.

- Un “desliz” es cuando alguien que ha dejado de fumar, le ha dado una pitada o fumado unos pocos cigarrillos, pero no regresa a su hábito regular de fumar.
- Recaída es cuando alguien que ha dejado de fumar comienza a fumar uno o más cigarrillos al día durante una semana o más.
- Los deslices ponen al ex-fumador en riesgo de una recaída.

## Planificar las situaciones

Existen ocho situaciones comunes que pueden llevar a un desliz o una recaída. Esté atento y planifique las maneras para evitar fumar si está tentado.

1. **Estrés o sentimientos negativos.** Las personas, situaciones, eventos y emociones pueden disparar el deseo de fumar. Las personas con frecuencia fuman para manejar el estrés o enfrentar sentimientos desagradables. La depresión, ansiedad y enojo pueden provocar deseos de fumar y resultar en una recaída si no está preparado para manejar estas emociones de otras maneras.
2. **Sentimientos positivos.** Muchos fumadores dicen disfrutar del fumar, por lo tanto cuando dejan de fumar, pierden una fuente de recompensa, placer y confort. Las emociones positivas también pueden disparar el deseo de fumar. Aproximadamente el 25% de las personas (1 de cada 4) que tienen una recaída lo hacen cuando se sienten felices, calmados o relajados.
3. **Síntomas de abstinencia.** La mayoría de los síntomas de abstinencia de nicotina duran un corto tiempo, pero pueden ser desagradables y llevar a una recaída. Los medicamentos para dejar de fumar pueden ayudar a apaciguar los signos de abstinencia y la dependencia de su cuerpo a la nicotina.
4. **Alcohol.** Cuando usted bebe, es más probable que se rinda ante los antojos de fumar. Evite el alcohol durante el primer mes aproximadamente después del día que dejó de fumar.
5. **Relajarse después de las comidas.** Para muchas personas, relajarse después de una comida con frecuencia significa encender un cigarrillo. Haga una lista de las estrategias alternativas que puede usar si para usted terminar una comida es un disparador.
6. **Situaciones sociales.** Abandonar el cigarrillo cuando está con otros fumadores puede sentirse como una pérdida, por lo tanto, prepárese. Celebrar con amigos, especialmente con aquellos que fuman puede llevarlo a bajar la guardia. O bien pase un tiempo limitado con otros fumadores, o pídales si pueden evitar fumar en su presencia. Excusarse si se siente tentado es siempre una buena manera de salir de esa situación.
7. **Recuperación del cáncer o tratamiento.** Muchas personas dejan de fumar después de un diagnóstico de cáncer, especialmente antes de una cirugía. Algunas personas están tentadas de fumar una vez que se recuperan del tratamiento, comienzan a sentirse mejor y comienzan a retomar su rutina habitual. Use este tiempo para cambiar su rutina, aumentar las actividades placenteras y evitar los disparadores del hábito de fumar.
8. **Aburrimiento.** Algunas personas, especialmente las que están cansadas, las no pueden trabajar durante el tratamiento o ambas cosas, están aburridas. El aburrimiento puede disparar los deseos de fumar. Considere planificar el día para incluir actividades estimulantes, participativas que le aporten confort, significado y satisfacción. 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 entre en pánico! Un desliz le está diciendo algo. Trate de descubrir qué ocasionó ese desliz. Pregúntese:

- ¿Estaba en una situación de alto riesgo, como estar con amigos fumadores en un evento social o sintiéndome muy estresado? ¿Pensé en la situación de alto riesgo con anticipación y me preparé o ensayé las estrategias de afrontamiento? ¿Qué me impidió identificar y prepararme para la situación de alto riesgo?
- ¿Estaba experimentado síntomas de abstinencia de nicotina? Si utiliza sustitutos de nicotina, ¿estaba utilizándolos según las indicaciones?
- ¿Mi motivación para dejar de fumar estaba flaqueando? De ser así, ¿podría haberla fortalecido al repasar mis motivos para dejar de fumar? ¿Utilicé el entrenamiento positivo?

Vuelva a encarrilarse dejando de fumar de nuevo. Después de pensar sobre lo que sucedió, haga un plan para lidiar

con ello. Piense si le resulta mejor evitar estas situaciones por completo o enfrentarlas utilizando las mejores estrategias de afrontamiento. Recuerde usar estrategias de afrontamiento como el auto-entrenamiento positivo y participar de una actividad de distracción para aumentar las probabilidades de éxito en el futuro.

## Si tiene una recaída

Si tiene una recaída, no se atormente. Esté atento a las declaraciones negativas sobre sí mismo, como “Nunca dejaré de fumar” o “Soy un fracaso”. Piense en estas declaraciones duras, ¿realmente puede usted predecir el futuro? ¿Puede realmente saber que es imposible para usted dejar de fumar?

- Tire a la basura cualquier cigarrillo que todavía tenga.
- Dígase a usted mismo que ha intentado dejar de fumar y 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 requiere atenerse a ella 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, consulte el Programa para Dejar de Fumar de MSK. Estamos aquí para ayudarlo.
- Repase las estrategias de esta guía.
- Fije una nueva fecha para dejar de fumar y comience otra vez. Usted está un paso más cerca de alcanzar su objetivo.

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

## Recursos

### **Sociedad Americana contra el Cáncer (American Cancer Society)**

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

1-800-ACS-2345 o 1-800-227-2345

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

### **Asociación Americana del Corazón (American Heart Association)**

[http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/QuitSmoking/Quit-Smoking\\_UCM\\_001085\\_SubHomePage.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/QuitSmoking/Quit-Smoking_UCM_001085_SubHomePage.jsp)

[1-800-242-8721](http://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/](http://www.lung.org/stop-smoking/)

1-800-LUNG-USA o 1-800-586-4872

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

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades  
(Centers for Disease Control and Prevention)**

[www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/](http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/)

La campaña Tips (Consejos) presenta historias de antiguos fumadores que viven con enfermedades y discapacidades relacionadas con el tabaco y el costo que las enfermedades relacionadas con el tabaco ha significado para ellos.

**Programa para el Tratamiento del Tabaco de Memorial Sloan Kettering**

[www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment](http://www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment)

212-610-0507

El Programa de Tratamiento para el Tabaco puede ayudarlo a dejar de usar tabaco, sin importar si es paciente de MSK o no. Utilizamos un amplio rango de enfoques para ayudarlo a dejar de fumar, incluyendo medicamentos y técnicas de conducta.

**Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute)**

***Limpiar el Aire. Deje de Fumar Hoy***

[smokefree.gov/sites/default/files/pdf/clearing-the-air-accessible.pdf](http://smokefree.gov/sites/default/files/pdf/clearing-the-air-accessible.pdf)

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

**Línea Nacional para Dejar de Fumar**

[www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)

1-800-QUIT NOW o 1-800-784-8669

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

**El Plan EX**

[www.becomeanex.org](http://www.becomeanex.org)

Un programa gratuito para dejar de fumar.

**Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.**

[www.surgeongeneral.gov/library/reports/50-years-of-progress/consumer-guide.pdf](http://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.*

**Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU.: Cigarrillos Electrónicos (Cigarrillos-e)**

[www.fda.gov/NewsEvents/PublicHealthFocus/ucm172906.htm](http://www.fda.gov/NewsEvents/PublicHealthFocus/ucm172906.htm)

Información sobre regulaciones para el uso de cigarrillos-e y para enterarse y reportar eventos adversos.