Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

¡Respire con orgullo! Practique el amor propio y planifique dejar o reducir el hábito de fumar

Dejar de fumar es difícil, pero millones de personas lo han hecho. ¡Usted también puede! Como miembro de la comunidad LGBTQ+, es posible que haya pasado por muchas cosas en la vida. Utilice la fuerza que ganó en el camino para dejar de fumar o reducir su consumo de tabaco.

Las tasas de tabaquismo en la comunidad LGBTQ+ son más altas que en otros grupos. La industria tabacalera tiene una larga historia de incentivo a la comunidad LGBTQ+ para que comience a fumar. Lo alentamos a que tome decisiones saludables y que dé los primeros pasos para dejar de fumar o fumar menos.

Si tiene VIH, tiene un mayor riesgo de padecer algunos tipos de cáncer. Fumar aumenta ese riesgo.

Cambiemos juntos, como comunidad y para la comunidad,

para ser la versión más saludable de nosotros mismos. El primer paso es encontrar su razón para dejar de fumar.

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Es posible que deba intentarlo muchas veces. Si no está listo para dejar de fumar por completo, reducir el consumo de tabaco es una buena manera de comenzar.

Encuentre sus razones para dejar de fumar

Aprender sobre los beneficios que tiene en nuestra salud el hecho de dejar de fumar es motivo suficiente para incentivar a muchas personas a hacerlo. Puede que tenga otros buenos motivos. Dejar de fumar es una gran decisión, así que hágalo por razones que realmente le importen.

Aquí hay algunas razones comunes por las que las personas comienzan a tomar medidas para dejar de fumar. Es posible que desee dejar de fumar o comenzar a reducir el consumo de tabaco porque:

- Quiero tener más energía.
- Sé que mis seres queridos quieren lo mejor para mí.
- Investigo qué es lo mejor para mis mascotas, así que debo hacer el mismo esfuerzo para mejorar mi propia salud.
- Mi pareja estará orgullosa de saber que no fumo y que

nuestro futuro juntos incluye tomar decisiones saludables.

- Quiero dar un buen ejemplo a mis familiares, amigos, niños y a mi comunidad.
- Fumar es caro.
- Fumar huele mal.
- Fumar hace que los dientes se pongan amarillos y provoca encías no saludables.
- Quiero liberarme de la adicción al tabaco.
- La mayoría de mis amigos y familiares ya han dejado de fumar.
- Quiero ver crecer a mis hijos y nietos.

Conozca los beneficios para la salud de dejar de fumar

Dejar de fumar o reducir el consumo del tabaco es bueno para la salud sin importar cuánto tiempo haya estado fumando. ¡Estos son algunos de los beneficios para la salud que obtendrá a partir de solo 20 minutos después de dejar de fumar!

Tiempo	Beneficios para la salud

20 minutos después de dejar de fumar	• Su frecuencia cardíaca y su presión arterial bajan. • La temperatura de las manos y los pies aumenta a un nivel normal.
8 horas después de dejar de fumar	• El nivel de monóxido de carbono (un gas tóxico que se libera en el torrente sanguíneo cuando fuma cigarrillos) en la sangre desciende a niveles normales.
24 horas después de dejar de fumar	• El riesgo de sufrir un ataque cardíaco comienza a disminuir.
De 2 semanas a 3 meses después de dejar de fumar	• Mejora la circulación de la sangre. • Los pulmones comienzan a funcionar hasta un 30 % mejor.
De 1 a 9 meses después de dejar de fumar	• Disminuyen la tos, la congestión nasal y la dificultad para respirar. • Tiene mas energía. • Disminuye el riesgo de contraer una infección.
1 año después de dejar de fumar	• El riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca es menor.
De 5 a 15 años después de dejar de fumar	• El riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular es el mismo que el de una persona no fumadora, que es 4 veces menor que cuando fumaba.

10 años después de dejar de fumar	• El riesgo de morir de cáncer pulmonar es 50 % menor que el de una persona que continúa fumando. • El riesgo de contraer cáncer de boca, garganta, esófago, vejiga, riñón y páncreas es menor.
15 años después de dejar de fumar	• El riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca es el mismo que el de una persona no fumadora.

Prepárese para dejar de fumar

El National Cancer Institute recomienda el enfoque START ("comenzar") para dejar de fumar. Cuando esté listo, siga estos pasos para prepararse.

S = Seleccione una fecha para dejar de fumar (el día real en el que dejará de fumar)

T = Informe a familiares, amigos y compañeros de trabajo que planea dejar de fumar y cuándo piensa hacerlo.

A = Anticípese y planifique los desafíos a los que posiblemente deba enfrentarse mientras deja de fumar.

R = Retire cigarrillos y otros productos del tabaco de su hogar, automóvil y trabajo.

T = Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre dejar de fumar.

Sea consciente de qué factores le hacen fumar

Antes de dejar de fumar, es importante saber qué es lo que le hace querer fumar. Si usted es como la mayoría de las personas, tiene factores desencadenantes y rutinas que lo activan o le “indican” que fume. ¿Cuáles son sus factores desencadenantes? A continuación hay una lista para reflexionar:

- Beber alcohol
- Estar aburrido
- Café
- Las comidas
- Hablar por teléfono
- Usar una computadora
- Estar cerca de otros fumadores
- Estrés
- Manejar
- Salir a bares y discotecas

Los factores desencadenantes que le incitan a fumar no tienen que controlarlo. Tome medidas para detectar sus factores desencadenantes y para detenerlos antes de que se presenten. Cada vez que tenga ganas de fumar, trate de

reemplazar el cigarrillo con otra cosa. Estos son algunos hábitos que puede probar en lugar de fumar:

- Mastique chicle en el automóvil, si conducir es un desencadenante para usted.
- Practique respiro profundo cuando se sienta estresado y quiera fumar.
- Si su café de la mañana le da ganas de fumar, intente apretar una pelota pequeña o beber té.

Pruebe diferentes cosas para controlar sus factores desencadenantes hasta que encuentre lo que funcione para usted.

Aprenda a lidiar con sus impulsos de fumar

Usted puede cambiar su nivel de estrés, su estado de ánimo e incluso su comportamiento. Aprenda a manejar sus pensamientos. Los pensamientos negativos pueden hacerle sentir más triste, preocupado o deprimido. Trate de tener pensamientos positivos para reducir su nivel de estrés. Puede convencerse a sí mismo de fumar o dejar de fumar.

Use los consejos que se encuentran a continuación para obtener ayuda y cambiar su manera de pensar acerca del fumar y dejar de fumar.

En lugar de decirse a sí mismo...	Intente decir algo como...
“Esto es demasiado difícil. No puedo dejar de fumar”.	“Estaba enganchado al tabaco, pero ahora estoy aprendiendo a vivir la vida sin fumar. Esto puede parecer difícil ahora, pero estoy progresando paso a paso”.
“¿Por qué molestarme? Realmente no entiendo el motivo para dejar de fumar”.	“Mis razones para dejar de fumar son muy importantes. He recorrido un largo camino y continuaré con mi progreso. Puedo hacer esto un día a la vez, siempre y cuando recuerde mis razones y sepa que recibo apoyo”.
“Todo mejorará después de que fume un cigarrillo”.	“Los cigarrillos no mejoran las cosas. Tampoco resuelven mis problemas. Puedo encontrar otras formas de sobrellevar la situación”.

Existen medicamentos que pueden ayudarlo a sobrellevar la necesidad de fumar. Estos pueden aumentar sus posibilidades de dejar de fumar o de reducir su consumo de tabaco.

La nicotina de los cigarrillos es lo que los hace adictivos. Es el ingrediente que hace que el fumar se sienta bien. Pero la nicotina no es la parte más dañina de los cigarrillos. El monóxido de carbono, el alquitrán y otras sustancias

químicas tóxicas de los cigarrillos dañan la salud.

MSK generalmente recomienda usar medicamentos durante aproximadamente 3 meses. Estos medicamentos le ayudarán con las molestias mientras se acostumbra a la vida sin cigarrillos.

Los especialistas del Programa de Tratamiento del Tabaquismo de MSK hablarán con usted sobre qué medicamentos son adecuados para usted. Si decide tomarlos, podemos darle recetas para estos medicamentos.

Hable con su proveedor de cuidados de la salud acerca de dejar de fumar

Hable sobre los desafíos que espera y sus inquietudes acerca de dejar de fumar o reducir el consumo de tabaco. Los proveedores de cuidados de la salud pueden aconsejarle. Ellos pueden hablar con usted acerca de los recursos que pueden ayudar, incluso pueden recomendarle que se reúna con un especialista en tratamiento del tabaquismo. Este es un proveedor de cuidados de la salud que tiene una formación especial para ayudar a las personas a dejar de fumar.

Comuníquese con el Programa de Tratamiento del Tabaquismo de MSK para obtener ayuda para dejar de fumar. Llame al 212-610-0507 o visite www.mskcc.org/tobacco-treatment

Hágase una prueba de detección de cáncer pulmonar

Fumar es el principal factor de riesgo del cáncer pulmonar. Conocer su riesgo de padecer cáncer pulmonar le ayudará a decidir si es conveniente que se realice pruebas de detección. Los factores de riesgo son cosas que aumentan su probabilidad de tener una enfermedad, como el cáncer.

Averigüe si cumple con los requisitos para someterse a una prueba de detección de cáncer pulmonar mediante el cuestionario de 2 minutos de MSK en www.mskcc.org/lung-screening

Medidas que debe tomar cuando esté preparado

- Encuentre sus razones para dejar de fumar o reducir su consumo de tabaco.
- Conozca los beneficios para la salud de dejar de fumar.
- Establezca un plan para usted.

- Hable con su proveedor de cuidados de la salud y encuentre un programa de tratamiento del tabaquismo.
- Realice la prueba de detección de cáncer pulmonar.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center