Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Plan para dejar de fumar o reducir el consumo del tabaco

Dejar de fumar es difícil, pero millones de personas lo han hecho. ¡Usted también puede! El primer paso es encontrar su razón para dejar de fumar.

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar y 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

Saber los beneficios para la salud de dejar de fumar es suficiente para motivar a muchas personas a hacerlo, pero es posible que tenga otras razones importantes. Dejar de fumar es una gran decisión, por lo que es importante hacerlo por razones que realmente le importan.

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:

- Quiere tener más energía.
- Está cansado de pelear con familiares y amigos acerca del fumar.
- No quiere que sus hijos fumen.
- Fumar es caro.
- Fumar huele mal.
- Fumar hace que los dientes se pongan amarillos y provoca encías no saludables.
- Quiere liberarse de la adicción al tabaco.
- La mayoría de sus amigos ya han dejado de fumar.
- Quiere ver crecer a sus hijos y nietos.
- No quiere que su familia se preocupe tanto por su salud.

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

Saber sus motivos para querer fumar es una parte importante de reducir el consumo del tabaco. 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
- Manejo

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. Por ejemplo, intente masticar chicle en el automóvil si conducir es un factor

desencadenante para usted. Otro ejemplo es practicar la respiración lenta y profunda 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

Al aprender a controlar sus pensamientos, puede cambiar su nivel de estrés, su estado de ánimo e incluso su comportamiento. Tener pensamientos negativos puede hacerle sentir más triste, preocupado o deprimido. Intente reducir su nivel de estrés con pensamientos positivos. 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”.	“Puede que me haya enganchado, pero ahora estoy aprendiendo a vivir la vida sin fumar. Esto es difícil, y estoy progresando paso a paso”.

“¿Por qué molestarme? Realmente no entiendo el motivo para dejar de fumar”.	“Decidí renunciar por algunas buenas razones. Conozco los beneficios de dejar de fumar y quiero hacer todo lo posible para tener éxito. He recorrido un largo camino y lo lograré”.
“Todo mejorará después de que fume un cigarrillo”.	“Los cigarrillos no mejoran las cosas, solo proporcionan un breve escape. Fumar no resolverá este ni ningún problema. Puedo encontrar otras maneras de mejorar mi situación”.

Para ayudarle a sobrellevar los impulsos de fumar, hay 7 medicamentos para dejar de fumar aprobados por la FDA disponibles en el mercado. Estos medicamentos pueden triplicar sus posibilidades de dejar de fumar o reducir su consumo de tabaco. En los cigarrillos, la nicotina es la parte adictiva (ingrediente que hace sentir bien al fumar). Pero la nicotina no es la parte más dañina de los cigarrillos. También hay monóxido de carbono, alquitrán y otras sustancias químicas tóxicas en los cigarrillos que dañan la salud.

En general, MSK recomienda usar medicamentos durante aproximadamente 3 meses para reducir las molestias asociadas con la abstinencia aguda de nicotina mientras se acostumbra a vivir sin cigarrillos. Los especialistas del Programa de Tratamiento del Tabaquismo de MSK lo

ayudarán a decidir qué medicamentos son adecuados para usted y pueden darle recetas si es necesario.

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

Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre los desafíos que espera y sus inquietudes acerca de dejar de fumar o reducir el consumo de tabaco. El médico podrá darle consejos e informarle sobre los recursos que pueden ayudarle, incluida una reunión con un especialista en tratamientos contra el tabaco (un proveedor de cuidados de la salud especial capacitado para ayudar a las personas a dejar de fumar) para que le ayude con sus esfuerzos para 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. Un factor de riesgo es cualquier cosa que

aumenta 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