Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Guía para el tratamiento del tabaquismo: para pacientes y sus familias

En esta guía se explican los beneficios de dejar de fumar o reducir la cantidad de productos de tabaco que consume. También se incluyen estrategias y medicinas que pueden ayudarle a dejar de fumar o a reducir el consumo de otros productos de tabaco. Además, se ofrecen razones por las que podría querer dejar de fumar y explica cómo manejar las ganas de fumar mientras deja el hábito.

En esta guía, “usted” se refiere a usted o a su ser querido.

Los objetivos de esta guía son:

- Enseñarle a sobrellevar la necesidad de fumar.
- Ayudarle a planificar cómo dejar de fumar.
- Explicarle qué esperar cuando deje de fumar.
- Ayudarle a obtener el apoyo de sus amigos y familiares.
- Enseñarle formas de controlar los antojos y la abstinencia de la nicotina.
- Darle consejos para mantenerse sin fumar una vez que deje de hacerlo.

Información sobre el Programa de Tratamiento del Tabaquismo de MSK

Entendemos el estrés de un diagnóstico de cáncer, un tratamiento y el miedo a la recurrencia (que el cáncer regrese). Querer dejar de fumar mientras atraviesa estas situaciones puede ser difícil.

El Programa de Tratamiento del Tabaquismo (TTP) de MSK se especializa en ayudar a personas con cáncer, a sobrevivientes de cáncer y a sus familiares. Ofrecemos asesoramiento y apoyo conductual continuo a cualquier persona que quiera dejar de fumar o esté pensando en dejar de fumar. Nuestros consejeros tienen una formación especial para ayudar a las personas a dejar de fumar.

Es posible que usted pueda dejar de fumar simplemente usando esta guía. Pero la mayoría de las personas se benefician al tomar medicina y al obtener apoyo de un consejero.

Le podemos recomendar medicinas seguras y eficaces para ayudarle a dejar de fumar. Entre estas, se incluyen la terapia de reemplazo de nicotina (NRT), bupropion (Zyban®) y varenicline (Chantix®). También podemos recomendar otros servicios de apoyo aquí en MSK y en su comunidad.

Para obtener más información sobre el Programa de Tratamiento del Tabaquismo, visite www.msk.org/tobacco o llame al 212-610-0507.

Encuentre sus razones para dejar de fumar

Dejar de fumar y su atención del cáncer

No importa qué tipo de cáncer padezca ni en qué estadio se encuentre, seguir fumando tiene riesgos conocidos. Dejar de fumar tiene muchos beneficios para la salud. Cuanto antes deje, mejor; pero ¡nunca es demasiado tarde para dejar de fumar!

Recibir tratamiento contra el cáncer puede cambiar sus prioridades y su manera de ver la vida. Estos cambios pueden ayudarle a sentirse más motivado para dejar de fumar. Hay muchas buenas razones para dejar de fumar. Estamos aquí para ayudarle a encontrar las suyas.

Estas son algunas maneras en las que dejar de fumar puede ayudarle con la atención del cáncer. Marque los puntos que más le interesan y agregue cualquier otra razón personal para dejar de fumar en su lista.

Dejar de fumar:

- Reduce la cantidad de efectos secundarios que tendrá.
- Ayuda a mejorar la respiración después de una cirugía.
- Disminuye el riesgo de que el cáncer regrese.
- Disminuye el riesgo de padecer nuevos cánceres.
- Ayuda a que el corazón y los pulmones funcionen mejor.
- Mejora el sueño y ayuda a sentirse menos cansado y a tener más energía.
- Ayuda a sentirse menos estresado y a tener una mejor calidad de vida.
- Mejora la autoestima.
- Ayuda a que sienta que tiene más control de su vida.
- Puede reducir el riesgo de muerte por cáncer y otras enfermedades.
- Mejora el apetito y el sentido del olfato y del gusto.
- Mejora la eficacia de algunos tratamientos contra el cáncer.

Dejar de fumar puede mejorar la atención oncológica y los resultados. Hable con su médico para tener más información.

Sus razones para dejar de fumar

Dejar de fumar es una gran decisión. Por este motivo, es importante hacerlo por razones que signifiquen algo para usted. Para algunas personas, conocer los beneficios para la salud es suficiente motivo para dejar de fumar. Muchas personas también tienen otras razones personales para querer dejar de fumar.

Estas son algunas razones por las cuales los participantes de nuestro programa han dejado de fumar.

Quiero dejar de fumar porque:

- Quiero participar más en mi tratamiento del cáncer.
- Quiero tener más energía.
- Quiero dar un buen ejemplo a mis familiares y amigos.
- 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 ya han dejado de fumar.
- Quiero ver crecer a mis hijos y nietos.
- Quiero que mi familia se preocupe menos por mi salud.

Beneficios para la salud de dejar de fumar

Todas las personas pueden beneficiarse de dejar de fumar, sin importar durante cuánto tiempo hayan fumado. Estos son algunos de los beneficios para la salud que experimentará a partir de 20 minutos después de dejar de fumar.

Tiempo después de dejar de fumar	Beneficios para la salud
20 minutos después	• La presión arterial baja a un nivel normal. • La temperatura de las manos y los pies aumenta a un nivel normal.
8 horas después	• El nivel de monóxido de carbono en la sangre baja a niveles normales. El monóxido de carbono es un gas tóxico que no tiene olor ni color. Al fumar cigarrillos, se libera monóxido de carbono en el torrente sanguíneo.
24 horas después	• El riesgo de sufrir un ataque cardíaco comienza a disminuir.
2 semanas a 3 meses después	• Mejora la circulación de la sangre. • Los pulmones comienzan a funcionar hasta un 30 % mejor. Observará lo siguiente: ◦ Le resultará fácil respirar mientras está sentado, hablando o leyendo. ◦ Se despertará sin sentir una presión en el pecho ni tos. ◦ Puede hacer sus tareas diarias sin cansarse. ◦ Puede hacer ejercicio ligero y necesita menos medicinas para ayudarle a respirar.

De 1 a 9 meses después	• Disminuyen la tos, la congestión nasal y la dificultad para respirar. • Tiene mas energía. • Su riesgo de contraer una infección es menor.
1 año después	• El riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca es menor.
De 5 a 15 años después	• El riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular es 4 veces menor que cuando fumaba. Su riesgo es el mismo que el de una persona no fumadora.
10 años después	• Su riesgo de morir de cáncer pulmonar es la mitad del de una persona que sigue fumando. • El riesgo de padecer cáncer de boca, garganta, esófago, vejiga, riñón y páncreas es menor.
15 años después	• El riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca es el mismo que el de una persona no fumadora.

Cómo manejar sus preocupaciones sobre dejar de fumar

Es importante saber qué le preocupa de dejar de fumar para que pueda encontrar maneras de manejar esas preocupaciones. Esta tabla enumera algunas inquietudes comunes sobre el dejar de fumar y consejos sobre cómo hacerles frente. Marque las que sean verdaderas para usted.

Mis inquietudes sobre dejar de fumar	Cómo controlar mis inquietudes
• Estaré enojado o molesto y es posible que me desquite con los demás.	• Las medicinas para dejar de fumar ayudarán a controlar la abstinencia de la nicotina. • Pedir a la gente que sea paciente conmigo.
• Dejar de fumar me hará sentir mal.	• Recordarme que volveré a sentirme como siempre en unos días. • Las medicinas para dejar de fumar le ayudarán.
• Me temo que fracasaré.	• Decirme a mí mismo que si me salgo del camino, retomaré el rumbo. Dejar de fumar requiere práctica y aprenderé de mis errores. • Obtener apoyo de familiares, amigos o mi proveedor de cuidados de la salud.

• Fumar me relaja.	Intente estas otras formas de relajarse: • Respirar 10 veces profundamente. • Escuchar música. • Hacer ejercicio, salir a caminar o hacer estiramientos ligeros. • Beber té descafeinado a base de hierbas. • Tomar un baño o una ducha con agua tibia.
• Fumar es un hábito difícil de dejar.	• Recordarme que puede ser difícil al principio, pero mis ganas de fumar disminuirán. Aprenderé a vivir sin cigarrillos. • Prepararme para dejar de fumar haciendo pequeños cambios en mi rutina diaria.
• Me gusta fumar.	• Pasar más tiempo haciendo las cosas que me hacen sentir feliz. • Mantenerme ocupado con otras actividades, como salir a caminar, llamar a un amigo o ver una película.
• Fumar es reconfortante.	• Darse o hacer que le den un masaje. • Llamar a un amigo. • Darse un baño de inmersión.
• Subiré de peso.	• Beber agua. • Disfrutar de refrigerios saludables, como yogur de bajo contenido de grasa, nueces crudas, frutas frescas y verduras. • Hacer un poco de ejercicio todos los días. • Recordarme que usar medicinas para dejar de fumar hará que sea menos probable que aumente de peso.

Enfoque START para dejar de fumar

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

S = Elija una fecha para dejar de fumar. Es el día que realmente dejará dejar 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 médico, consejero o especialista en tratamiento del tabaquismo para dejar de fumar. Un especialista en tratamiento del tabaquismo es un proveedor de cuidados de la salud que tiene una formación especial para ayudar a las personas a dejar de fumar.

Establezca una fecha para dejar de fumar

Elegir una fecha para dejar de fumar le ayudará a alcanzar su meta.

- Si está listo para establecer una fecha para dejar de fumar en este momento, siga los pasos que se enumeran a continuación.
- Si no está listo para establecer una fecha para dejar de fumar en este momento, no hay problema. Algunas personas, para dejar de fumar, reducen lentamente la cantidad que fuman cada día. Revise sus razones para dejar de fumar y siga los pasos de esta guía. Le ayudarán a reducir la cantidad y a sentirse más seguro para establecer una fecha para dejar de fumar más adelante.

Informe a familiares, amigos y compañeros de trabajo que planea dejar de fumar

Dejar de fumar puede ser difícil, pero contar con el apoyo de sus amigos y familiares puede hacerlo más fácil. Antes de intentar dejar de fumar, haga una lista de personas a las que pueda llamar o enviar un mensaje de texto para que le brinden apoyo. Esto incluye a la familia y los amigos. También puede llamar a la línea gratuita nacional para dejar de fumar (800-QUIT NOW o al 800-784-8669).

Estas son algunas formas en las que puede pedirles ayuda:

- Si fuman, pídales que intenten dejar de fumar con usted. Podrán darse apoyo mutuamente mientras intentan dejar de fumar juntos. Si no están listos para dejar de fumar, pídales que no fumen cerca de usted o en su casa. También pídales que tengan los cigarrillos fuera de su vista. Dígales que esta es la mejor manera de ayudarle.
- Cuando tenga ganas de fumar, pídales que le ayuden a concentrarse en sus razones para dejar de fumar.
- Pídales que se concentren en lo que usted ha logrado, no en sus contratiempos. Celebre sus éxitos, sin importar qué tan pequeños puedan parecer. Cada paso para dejar de fumar es un paso en la dirección correcta.
- Practiquen juntos actividades para relajarse. Hagan ejercicios de respiración profunda, salgan a caminar o escuchen música que les guste.
- Pídales que le ayuden a planificar cómo hacer frente a sus ganas de fumar.
- Pídales que planeen algo especial para celebrar el día en el que deje de fumar, por ejemplo, una película o una cena.
- Pídales que estén disponibles si usted quiere hablar. El simple hecho de tener a alguien con quien hablar puede ayudar.

Espere desafíos y planifique cómo afrontarlos

Esperar desafíos es una parte importante de la preparación para dejar de fumar. Si ha tratado de dejar de fumar antes, está un paso más cerca de dejar de hacerlo.

Conozca sus factores desencadenantes

Saber cuáles son sus motivos para querer fumar es una parte importante de dejar de fumar. La mayoría de las personas tienen desencadenantes y hábitos que le activan el deseo o “le dicen” que lo haga. ¿Cuáles son sus factores desencadenantes? Márquelos a continuación.

- Beber alcohol
- Estar aburrido
- Café

- Las comidas
- Hablar por teléfono
- Usar una computadora
- Estar cerca de otros fumadores
- Estrés
- Manejar

Prepárese para controlar la abstinencia de la nicotina

La nicotina es la sustancia adictiva de los cigarrillos que hace que quiera fumar más. Cuando deja de fumar, su cuerpo debe acostumbrarse a no tener nicotina en su sistema.

Mientras su cuerpo se adapta, es posible que tenga síntomas de abstinencia a corto plazo, como:

- Irritabilidad
- Ansiedad
- Desánimo
- Nerviosismo
- Problemas para concentrarse
- Cambios en el sueño
- Más apetito

Por lo general, estos síntomas duran una o dos semanas. Algunos pueden durar más tiempo. Las medicinas, como la terapia de reemplazo de nicotina (NRT) puede ayudar a reducir los síntomas de abstinencia de la nicotina.

Los primeros días después de dejar de fumar son difíciles. Es posible que se sienta molesto, alterado o desanimado. Estos sentimientos pueden ser una parte normal de las primeras etapas de la abstinencia de la nicotina. Estas sensaciones desaparecerán.

Unas semanas después de dejar de fumar, es probable que tenga otros beneficios para su salud mental y que sienta mucho menos estrés. Recuerde por qué quiere dejar de fumar. Siga usando las estrategias que se le ocurrieron para lidiar con las ganas de fumar.

La abstinencia es diferente para cada persona. Esta tabla incluye signos o situaciones comunes relacionados con la abstinencia y con la reducción del consumo de tabaco. También incluye consejos útiles para manejarlos.

Signos de abstinencia o afecciones relacionadas	Lo que usted puede hacer
Antojos	• Los antojos duran solo un minuto o 2. Usar las siguientes "4 técnicas" puede ayudarle a mantenerse sin fumar: ◦ Demore (espere unos momentos) ◦ Beba un vaso de agua ◦ Distráigase (haga otra cosa) ◦ Respire profundamente • También puede usar medicinas para ayudar a controlar los antojos y otros indicios de abstinencia de la nicotina. En la sección "Información sobre las medicinas para dejar de fumar" de esta guía se mencionan las medicinas más comunes.
Dolor de cabeza	• Tome un baño caliente. • Haga ejercicios de respiro profundo. • Tome un analgésico sin receta, como acetaminophen (Tylenol®) o ibuprofen (Advil®). Las medicinas sin receta son aquellas que puede comprar sin presentar una receta médica.
Sentirse triste	• Haga cosas que le hagan feliz y le mantengan ocupado, como un pasatiempo o pasar tiempo con amigos. • Reduzca la cantidad de alcohol que toma o no beba alcohol. El alcohol puede causar más estrés y hacer que se sienta peor.
Sequedad en la boca o dolor de garganta	• Beba mucha agua, chupe caramelos sin azúcar o mastique chicle sin azúcar. • Es posible que tosa más a medida que los pulmones comiencen a recuperarse, pero toserá menos después de un corto tiempo.

Estreñimiento	• Beba al menos 8 vasos (de 8 onzas o unos 236 ml) de agua por día. • Coma alimentos con alto contenido de fibra, como frutas y verduras crudas, salvado y granos integrales. • Manténgase activo. Caminar todos los días puede ayudar a que su defecación (hacer caca) sea más regular. • Hable con su proveedor de cuidados de la salud y lea *Cómo controlar el estreñimiento* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/constipation) para obtener más información.
Sensación de cansancio	• Hacer ejercicio es una excelente manera de aumentar su energía. Si es posible, camine un poco y tome aire fresco. • Descanse mucho. • Programe actividades en momentos en los que tenga más energía. • Descanse o tome siestas. • No se exija. Pida ayuda en lugar de tratar de hacer demasiado usted solo.
El hambre	• Tome una cantidad suficiente de agua. • Elija bocadillos saludables, como frutas y verduras frescas, yogur de bajo contenido de grasa y nueces crudas.
Sentirse molesto, estresado, irritable o ansioso	• Use terapia de reemplazo de nicotina de efecto breve. En la sección “Información sobre las medicinas para dejar de fumar” de esta guía encontrará información sobre la terapia de reemplazo de nicotina y otras medicinas seguras y útiles. • Haga cosas que le gusten para mantenerse ocupado, como un pasatiempo o pasar tiempo con amigos y familiares. • Hable con amigos o familiares. • Haga estiramientos ligeros y respiro profundo. Esto puede reducir la tensión en los músculos y hacer que se sienta más relajado. • Recuerde que superará esto. • El ejercicio y la actividad física, como salir a caminar, pueden reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

Problemas para dormir	• Evite la cafeína por la tarde y comer tarde a la noche. • Algunas rutinas para la hora de ir a la cama le pueden ayudar a relajarse. Pruebe respirar profundamente, tomar un baño o ducha caliente, leer o escuchar música suave. • Intente beber un vaso de leche tibia o un té de hierbas calmante antes de acostarse. • No mire televisión ni use la computadora o el teléfono celular durante 1 o 2 horas antes de la hora de ir a la cama. • Si aún tiene problemas para dormir, pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud sobre medicinas que le ayuden a dormir.
Problemas para concentrarse, mareos o sensación de estar "ausente"	• Divida los proyectos grandes en tareas más pequeñas. • Dese tiempo para prepararse para una tarea y reúna el valor para hacerla. • Intente simplificar sus horarios durante los primeros días después de haber dejado de fumar. • Tómese descansos con frecuencia. • Haga listas de "cosas por hacer".

Dejar de fumar mientras pasa por un tratamiento contra el cáncer y otras situaciones estresantes puede ser abrumador. Si estas sensaciones le impiden realizar sus actividades habituales, es posible que esté teniendo depresión o ansiedad.

Algunos proveedores de cuidados de la salud tienen capacitación especializada para ayudar a las personas que están tratando de dejar de fumar mientras enfrentan el cáncer y otras situaciones estresantes. Hablar con estos profesionales puede ser de gran ayuda.

El Programa de Tratamiento del Tabaquismo de MSK puede brindarle apoyo emocional y tratamiento para usted y su familia. Visite www.msk.org/tobacco o llame al 212-610-0507 para obtener más información.

Aprenda a hablarse de otra manera para afrontar los deseos 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. Algunas personas pueden convencerse a sí mismas de fumar o de no fumar un cigarrillo.

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 decir...	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. Estoy progresando paso a paso".
"¿Por qué molestarme? Realmente no entiendo el motivo para dejar de fumar".	"Prometí dejar de fumar por algunas buenas razones. Conozco los beneficios de dejar de fumar y quiero hacer todo lo posible para combatir esta enfermedad. He recorrido un largo camino y lo lograré".
"Todo mejorará después de que fume un cigarrillo".	"Los cigarrillos no mejoran las cosas. Solo ofrecen un breve escape. Fumar no resolverá este ni ningún problema. Puedo encontrar otras maneras de mejorar mi situación".

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

Convertir su hogar y su automóvil en lugares libres de tabaco es un primer paso importante para dejar de fumar. Revise todos los lugares donde puede tener guardados cigarrillos o tabaco. Lugares como bolsillos, cajones y la guantera del automóvil son buenos lugares para comenzar.

También es importante deshacerse de los cigarrillos. Esto puede ayudar a reducir la tentación de fumar cuando esté estresado o tenga síntomas de abstinencia de nicotina. Deshágase de todas las cosas que le recuerden fumar, por ejemplo:

- Cigarrillos
- Fósforos
- Encendedores
- Ceniceros

Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre

cómo buscar ayuda para dejar de fumar

Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre los desafíos que espera. Cuéntele las preocupaciones sobre dejar de fumar. Este le puede dar consejos y contarle sobre recursos que le pueden ayudar a dejar de fumar. Esto incluye una reunión con un especialista en tratamiento del tabaquismo para que le ayude con su plan para dejar de fumar.

Información sobre las medicinas para dejar de fumar

Su médico también puede darle una o más medicinas para dejar de fumar para ayudarle con la abstinencia de nicotina. Estas medicinas ayudan a reducir los deseos de fumar. También pueden ayudar a reducir los efectos secundarios de la abstinencia de nicotina, como la depresión, la ansiedad y el aumento del apetito. El consumo de medicinas y trabajar en conjunto con un especialista en tratamiento del tabaquismo aumentarán sus posibilidades de que tenga éxito en dejar de fumar y mantenerse sin fumar.

Preguntas comunes sobre las medicinas para ayudar a dejar de fumar

¿Qué tipos de medicinas existen para ayudarme a dejar de fumar?

La terapia de reemplazo de nicotina es un tipo de medicina para dejar de fumar que está aprobada por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Estas medicinas reemplazan parte de la nicotina que el cuerpo obtiene al fumar cigarrillos, sin las sustancias químicas dañinas. También ayudan a controlar los efectos secundarios de la abstinencia de nicotina y ayudan a que lentamente deje de necesitar nicotina.

La terapia de reemplazo de nicotina viene en muchas formas, por ejemplo:

• Goma de mascar de nicotina (Nicorette®) • Inhalador de nicotina • Pastilla de nicotina (Commit®) • Aerosol nasal de nicotina (Nicotrol®) • Parche de nicotina (NicodermCQ®, Habitrol®)	

También hay medicinas que puede tomar en forma de pastilla, como bupropion SR (Wellbutrin SR®, Zyban®) o varenicline (Chantix®). No tienen nicotina, pero pueden reducir sus antojos de fumar y disminuir los efectos secundarios de la abstinencia de nicotina. Su médico puede recetarle estas medicinas.

¿Estas medicinas son seguras?

Sí, es seguro tomar todas estas medicinas y pueden ayudarle a que deje de fumar. Estas medicinas no tienen los químicos tóxicos que tienen los cigarrillos. La mayoría son seguras para usar durante el tratamiento contra el cáncer.

¿Puedo usar más de una medicina al mismo tiempo?

Sí. Es seguro usar más de una medicina al mismo tiempo. La terapia combinada suele consistir en combinar un parche de nicotina de acción prolongada con una opción de acción rápida, como la goma de mascar o las pastillas de nicotina. Combinar dos formas de terapia de reemplazo de nicotina es el enfoque más común. Usar dos medicinas para dejar de fumar aumenta sus probabilidades de lograrlo.

- La medicina de acción prolongada proporciona un nivel constante de nicotina para prevenir los síntomas de abstinencia.
- La opción de acción rápida ayuda a controlar los antojos repentinos de fumar.

Usar el parche de nicotina junto con la goma de mascar, las pastillas, el aerosol nasal o el inhalador (dispositivo para inhalar) de nicotina es mejor que usar una terapia de reemplazo de nicotina. También puede tomar medicinas sin nicotina, como el bupropion, con terapia de reemplazo de nicotina para aumentar sus

posibilidades de dejar de fumar. Los especialistas en tratamiento del tabaquismo de MSK pueden ayudarle a hacer un plan de medicamentos que sea adecuado para usted.

Su médico u otro profesional que le recete medicinas también puede recomendarle combinar otras opciones de medicamentos para dejar de fumar. Esto con frecuencia se hace en personas con alta dependencia a la nicotina o que han recaído en el pasado. Algunas de estas medicinas pueden estar cubiertas por su seguro médico.

Esta tabla muestra ejemplos de medicinas para dejar de fumar aprobadas por la FDA.

Medicinas para dejar de fumar aprobadas por la FDA		
Medicina (y dosis)	**Cómo conseguirla**	**Cómo funciona**
Parche de nicotina (21 mg, 14 mg o 7 mg)	Sin receta	• Coloque el parche sobre la piel para recibir una dosis pequeña y constante de la medicina durante un período de 24 horas. • Puede usarlo con otros productos de terapia de reemplazo de nicotina, bupropion o varenicline.
Goma de mascar de nicotina (2 mg o 4 mg)	Sin receta	• Mastique la goma de mascar hasta que sienta un sabor a pimienta o tenga una sensación de hormigueo, luego coloque la goma de mascar entre la mejilla y las encías para que pueda absorber la medicina. • Puede usarlo con otros productos de terapia de reemplazo de nicotina, con bupropion o varenicline.
Pastilla de nicotina (2 mg o 4 mg)	Sin receta	• Chupe la pastilla y muévala de un lado a otro en la boca para absorber la medicina. • Puede usarla con otros productos de terapia de reemplazo de nicotina, con bupropion o varenicline. Viene en diferentes tamaños, incluidas pastillas de tamaño regular o minipastillas.

Inhalador de nicotina (cartucho de 10 mg)	Sin receta*	• Inhale (inspire, chupe o aspire) la medicina a través de la boquilla. • Puede usarlo con otros productos de terapia de reemplazo de nicotina, con bupropion o varenicline. **Desde julio de 2026, solo lo puede conseguir en línea. Hable con su especialista en tratamiento del tabaquismo de MSK para obtener más información.*
Aerosol nasal de nicotina (1 mg por dosis)	Con receta solamente	• Coloque la bomba en su fosa nasal y aplique la medicina dentro de la nariz. • Puede usarlo con otros productos de terapia de reemplazo de nicotina y con bupropion.
Bupropion (Zyban®)	Con receta solamente	• Esta medicina se toma por boca. • Puede tomarse junto con terapia de reemplazo de nicotina.
Varenicline (Chantix®)	Con receta solamente	• Esta medicina se toma por boca. • Hace que le guste menos fumar porque bloquea los efectos de la nicotina. • Puede tomarse junto con terapia de reemplazo de nicotina.

¿Qué son los sistemas electrónicos de administración de nicotina (ENDS)?

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos que funcionan a batería. Estos dispositivos vienen en muchas formas y tamaños. Algunos tienen la apariencia de cigarrillos, pipas o cigarros convencionales. Otros se parecen a objetos de uso cotidiano, como bolígrafos o memorias USB. Usar cualquiera de estos dispositivos, incluidos los cigarrillos electrónicos desechables, suele denominarse “vapear”.

Vapear durante el tratamiento contra el cáncer puede:

- Afectar su recuperación.
- Reducir la resistencia del cuerpo a las infecciones.

- Aumentar su exposición a químicos cancerígenos y dañinos.

El vapor que usted inhala de todos los dispositivos para vapear contiene sustancias químicas peligrosas y pequeñas partículas de metales tóxicos. Estos productos con frecuencia proporcionan una gran cantidad de nicotina. Esto genera un esfuerzo adicional para el corazón y los pulmones. Para obtener los mejores resultados posibles durante su tratamiento, evite todos los productos de tabaco.

Si tiene preguntas u opiniones sobre el uso de los sistemas electrónicos de administración de nicotina, hable con su especialista en tratamiento del tabaquismo. Lea *Preguntas frecuentes sobre los dispositivos electrónicos para fumar* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-electronic-smoking-devices) para obtener más información.

¿Puedo usar cigarrillos electrónicos (vapeadores) en el hospital?

No, no puede usar cigarrillos electrónicos dentro del hospital. El hospital trata estos productos de la misma manera que los cigarrillos convencionales. Se consideran productos de tabaco porque contienen nicotina.

¿Qué son las bolsitas de nicotina?

Las bolsitas de nicotina son pequeñas bolsitas que no contienen tabaco y que se colocan entre la encía y el labio. Liberan nicotina sin producir humo ni aerosol. El cuerpo absorbe la nicotina a través del revestimiento de la boca.

Las bolsitas de nicotina no dañan los pulmones de la misma manera que fumar, pero no son seguras. Contienen una gran cantidad de nicotina. La nicotina es una droga potente que hace que usted quiera usar las bolsitas una y otra vez. Todavía no conocemos los riesgos para la salud a largo plazo del uso de bolsitas de nicotina.

La FDA considera que las bolsitas de nicotina son productos de tabaco porque contienen nicotina. El hospital trata estas bolsitas de la misma manera que los cigarrillos convencionales y no están permitidas en los hospitales debido a las políticas que prohíben el consumo de tabaco. Los hospitales deben ser

espacios libres de tabaco para mantener a todos los pacientes seguros y en un ambiente limpio mientras se recuperan.

La FDA no ha aprobado las bolsitas de nicotina como una medicina comprobada para ayudarle a dejar de fumar. Si quiere dejar de fumar, se recomienda que hable con un especialista en tratamiento del tabaquismo y el uso de terapias de reemplazo de nicotina (NRT) aprobadas por la FDA. Las terapias de reemplazo de nicotina incluyen parches, goma de mascar y pastillas. Lea *Preguntas frecuentes sobre los dispositivos electrónicos para fumar* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-electronic-smoking-devices) para obtener más información.

Qué hacer el día que deja de fumar

Estas son algunas cosas que puede hacer el día que deja de fumar.

- Deshágase de cualquier cosa que le recuerde fumar, si aún no lo ha hecho. Esto incluye cigarrillos, encendedores y ceniceros.
- Revise y use los consejos de esta guía.
- Recuerde a sus amigos y familiares que hoy es la fecha en la que dejará de fumar.
- Disfrute de algo especial durante sus primeras 1 a 6 semanas sin cigarrillos.
- Planee celebrar el día en que dejó de fumar cada mes.

Cómo mantenerse sin fumar

A veces es posible que no pueda rechazar un antojo de fumar después de haber dejado de fumar. Estos son algunos términos comunes que los proveedores de cuidados de la salud podrían usar si eso sucede:

- Un **desliz** es cuando da una fumada o fuma algunos cigarrillos, pero no vuelve a su patrón habitual de fumador. Si tiene un desliz, tiene una mayor probabilidad de sufrir una recaída.
- Una **recaída** es cuando vuelve a fumar 1 o más cigarrillos al día durante una semana o más.

Elabore un plan para las situaciones que pueden provocar un desliz o una recaída.

Algunas situaciones comunes que pueden provocar un desliz o una recaída. Téngalas en cuenta y planifique formas para evitar fumar si se tienta.

- **Estrés u otros sentimientos negativos.** Es posible que tenga ganas de fumar si está estresado, triste o preocupado.
- **Sentimientos positivos.** Es posible que desee fumar cuando se sienta feliz o como una recompensa para cuando algo sale bien.
- **Abstinencia de nicotina.** Es posible que desee fumar durante la abstinencia de nicotina. Esto puede ser muy difícil, pero las medicinas de las terapias de reemplazo de nicotina pueden ayudarle a superarlo para que no tenga un desliz o una recaída.
- **Alcohol.** Cuando bebe alcohol, es más probable que no resista los antojos de fumar. Trate de reducir su consumo de alcohol o, si es posible, evite beber alcohol durante el primer mes aproximadamente después del día que deje de fumar.
- **Relajarse después de las comidas.** A algunas personas les gusta fumar después de comer. Si tiene ganas de fumar después de una comida, haga una lista de otras cosas que puede hacer.
- **Situaciones sociales.** Trate de no estar cerca de otros fumadores o pídales que no fumen cerca de usted. Si está celebrando con amigos y siente la necesidad de fumar, excúsese. Utilice una de las estrategias de esta guía para volver al buen camino.
- **Recuperación del cáncer o del tratamiento.** Es posible que desee dejar de fumar después de un diagnóstico de cáncer o antes de una cirugía. Algunas personas sienten la tentación de comenzar a fumar nuevamente una vez que su cáncer ha desaparecido o una vez que se han recuperado. En vez de hacer esto, use este tiempo para cortar el hábito. Deje espacio para hacer actividades más saludables como ejercicio u otros pasatiempos.
- **Sensación de aburrimiento.** Si no tiene energía o no puede trabajar debido a

su tratamiento o al cáncer, es posible que se sienta muy aburrido. Sentirse aburrido puede provocar deseos de fumar. Planifique su día de modo que incluya actividades divertidas, que le alegren y le mantengan ocupado. Mantenerse ocupado con pasatiempos u otras actividades agradables ayuda a distraerse de las ganas de fumar.

Qué hacer si tiene un desliz

Si tiene un desliz, ¡no se preocupe! Aprender a manejar los deslices normalmente es parte del proceso de dejar de fumar. Intente averiguar qué causó el desliz. Pregúntese:

- "¿Estaba en una situación que facilitó que tuviese un desliz? Esto podría incluir estar con amigos que estaban fumando, sentirse estresado o guardar cigarrillos después de haber dejado de fumar".
- "¿Cómo puedo prepararme para esta situación la próxima vez? ¿Qué estrategias de esta guía puedo usar para evitar mis factores desencadenantes?"
- "¿Estaba atravesando una abstinencia de nicotina? Si estaba usando una terapia de reemplazo de nicotina, ¿la estaba usando como se supone que debo hacerlo?"
- "¿Estoy olvidando por qué quería dejar de fumar en primer lugar? Si es así, debería revisar mis razones para dejar de fumar y convencerme de que debo enderezar el rumbo".

Puede recuperar el rumbo si deja de fumar otra vez. Después de reflexionar sobre lo que sucedió, haga un plan para hacer frente a la situación de una manera que no incluya fumar en el futuro. Piense si es mejor evitar estas situaciones por completo o hacerles frente utilizando sus mejores estrategias.

Qué hacer si tiene una recaída

Si tiene una recaída, no se castigue. Evite decir cosas negativas como "nunca dejaré de fumar" o "soy un fracaso". En cambio, piense en maneras en las que puede recuperarse si tiene una recaída, por ejemplo:

- Tire los cigarrillos o los productos de tabaco que aún tenga.

- Dígase a sí mismo que ha tratado de dejar de fumar y piense en lo que aprendió sobre usted y el hábito de la nicotina.
- Piense en los momentos en los que aprendió una nueva habilidad, como andar en bicicleta o usar una computadora. Usted no aprendió estas nuevas habilidades en el primer intento. Descubrió lo que funcionaba y lo que no funcionaba a medida que avanzaba. Aprender a vivir la vida sin cigarrillos también significa mantener ese estilo y probar nuevas formas de lidiar con las ganas de fumar.
- Si tiene un desliz o una recaída, puede sentirse culpable o tratar de ocultarlo. En vez de hacer esto, hable con su proveedor de cuidados de la salud o con otras personas que estén dispuestas a apoyarle. Piense en lo que produjo el desliz o la recaída y descubra formas de hacerle frente la próxima vez.
- Puede que sea el momento de elaborar un plan de acción más sólido. Si no está seguro de por qué tuvo una recaída o cómo retomar el curso, contacte el Programa de Tratamiento del Tabaquismo de MSK. Visite www.msk.org/tobacco o llame al 212-610-0507. Estamos aquí para ayudar.
- Revise las estrategias en esta guía.
- Establezca una nueva fecha para dejar de fumar y vuelva a comenzar. Está un paso más cerca de alcanzar su objetivo.

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

¿Qué ocurre si no estoy listo para dejar de fumar?

Reducir la cantidad de cigarrillos que fuma al día tiene beneficios, incluso si todavía no está listo para dejar de fumar. Por ejemplo, puede establecer una meta a corto plazo, como fumar la mitad de los cigarrillos que fuma al día. Esto puede ayudarle a ahorrar dinero, aumentar su energía y reducir su exposición a sustancias tóxicas.

Reducir la cantidad de cigarrillos que fuma puede aumentar su confianza para dejar de fumar, ya que le ayuda a ser más consciente de los factores que

desencadenan sus deseos de fumar. Esto también puede ayudarle a practicar estrategias para afrontar los deseos de fumar y otros síntomas de abstinencia de nicotina.

Al principio, concéntrese en alcanzar metas pequeñas y fáciles de cumplir, sin presionarse demasiado. Puede reducir poco a poco la cantidad de cigarrillos que fuma, preparar su entorno y buscar apoyo para dejar de fumar. Estas cosas pueden ayudarle a prepararse para dejar de fumar cuando sienta que es el momento adecuado.

Pasos que puede dar ahora mismo

- **Reduzca el consumo de cigarrillos de manera gradual.** Reduzca su consumo diario dejando más tiempo entre un cigarrillo y otro o dejando los cigarrillos en casa cuando salga por poco tiempo.
- **Reconozca los factores que desencadenan sus deseos de fumar.** Preste atención a cuándo y por qué fuma.
- **Cambie su rutina.** Reemplace su rutina de fumar por nuevas rutinas. Comience por hacer primero los cambios más fáciles.
- **Cree obstáculos:** haga que fumar sea menos conveniente. Si fuma mientras conduce, guarde los cigarrillos en el baúl del automóvil para que tenga que detenerse para sacarlos.
- **Mantenga su hogar libre de humo.** A muchas personas esto les resulta útil.
- **Haga una pausa y pregúntese.** Antes de encender un cigarrillo, pregúntese: *"¿Vale la pena?"*
- **Controle los síntomas de abstinencia de nicotina.** Hable con un proveedor de cuidados de la salud sobre las terapias de reemplazo de nicotina, como la goma de mascar, las pastillas o los parches. Puede usar medicinas para controlar los deseos de fumar en lugares donde no está permitido fumar.
- **Busque sistemas de apoyo:** recurra a familiares y amigos que le apoyen en este nuevo camino. También puede pedir recursos a su proveedor de cuidados de la salud.

Para obtener más información sobre dejar de fumar, mire

Por favor, visite www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/quitting-smoking-msk-tobacco-treatment para ver este video.

.

Recursos

Sociedad Americana contra el Cáncer
www.cancer.org
800-ACS-2345 (800-227-2345)
La Sociedad Americana contra el Cáncer brinda información y apoyo a personas con cáncer y a sus cuidadores.

American Heart Association
www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/QuitSmoking/Quit-Smoking_UCM_001085_SubHomePage.jsp
La American Heart Association cuenta con recursos para ayudar a las personas a dejar de fumar.

American Lung Association
www.lung.org/stop-smoking
800-LUNG-USA (800-586-4872)
La American Lung Association ofrece recursos para ayudar a las personas a dejar de fumar.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips
La campaña Tips From Former Smokers® comparte historias de personas que dejaron de fumar. Comparten historias sobre cómo viven con enfermedades y discapacidades relacionadas con el tabaquismo, así como el impacto que estas enfermedades han tenido en sus vidas.

Programa de Tratamiento del Tabaquismo de Memorial Sloan Kettering

www.msk.org/tobacco
212-610-0507
MSK cuenta con especialistas en tratamiento del tabaquismo que le pueden ayudar a dejar de fumar o dejar de consumir productos del tabaco. Usamos una amplia variedad de enfoques para ayudarle a abandonar el hábito, los cuales incluyen medicinas y técnicas conductuales. Para obtener más información sobre el Programa de Tratamiento del Tabaquismo, visite www.msk.org/tobacco o llame al 212-610-0507.

Instituto Nacional del Cáncer
Clearing the Air. Quit Smoking Today (Limpie su aire: deje de fumar hoy)
smokefree.gov/sites/default/files/pdf/clearing-the-air-accessible.pdf
Este folleto está diseñado para ayudar a las personas a que dejen de fumar y a que se preparen para los desafíos que pueden surgir después de dejar de fumar.

Línea nacional para dejar de fumar
www.smokefree.gov
800-QUIT NOW (800-784-8669)
La línea nacional para dejar de fumar proporciona recursos para ayudar a las personas a que dejen de fumar, incluido el asesoramiento en línea y los mensajes de texto.

NCI QuitGuide App
https://smokefree.gov/tools-tips/quitstart

NCI QuitGuide es una aplicación gratuita. Permite llevar un registro de los deseos de fumar, el estado de ánimo, los deslices y los avances sin fumar. Está diseñada para ayudarle a comprender sus patrones de consumo de tabaco y a desarrollar habilidades para dejar de fumar y mantenerse sin fumar.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos
www.surgeongeneral.gov/library/reports/50-years-of-progress/consumer-guide.pdf
Una guía para el consumidor de la Dirección General de Servicios de Salud *Las consecuencias para la salud del tabaquismo: 50 años de progreso*.

Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos: Cigarrillos electrónicos (e-Cigarettes)
www.fda.gov/NewsEvents/PublicHealthFocus/ucm172906.htm
La FDA ofrece información sobre las regulaciones para el uso de los cigarrillos electrónicos y para saber sobre estos dispositivos e informar problemas con ellos.

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