



AMA Healthier Life Steps™

Una alianza médico-paciente para una vida más larga y más saludable

Plan de acción para dejar de fumar

El objetivo

Un adulto saludable no debería consumir absolutamente ningún producto de tabaco.

Prepararse

Usted indicó que está listo para tomar medidas a fin de dejar de fumar para mejorar su salud. Recuerde: incluso si no lo deja ahora, nunca es tarde para hacerlo.

Tal vez sienta que no podrá dejar de fumar porque posiblemente ya haya intentado hacerlo algunas veces antes. Lograr el éxito lleva tiempo. Por lo tanto, no se desanime si no lo deja después de un intento. Cada vez que intenta dejarlo, aumentan sus probabilidades de éxito.

Si actualmente no está listo para comenzar su plan para dejar de fumar, existen algunos lugares en los que puede obtener información sobre los problemas de salud que surgen como consecuencia de fumar. Consulte la sección “Recursos útiles” al final de este plan para obtener la información de contacto.

Elabore un plan de acción para dejar de fumar

Si bien la mayoría de las personas sabe acerca del riesgo de cáncer de pulmón como consecuencia del hábito de fumar, muchas no son conscientes de cómo fumar puede llevar a muchas otras enfermedades. Dejar de fumar puede ayudar a mejorar todos los siguientes estados de salud.

¿Tiene alguna de estas enfermedades o problemas médicos?

- | | |
|--|---|
| ■ Hipertensión arterial | ■ Úlceras, problemas de los senos paranasales |
| ■ Diabetes | ■ Problemas de salud dental |
| ■ Antecedentes familiares de problemas cardíacos | ■ Osteoporosis |
| ■ Colesterol elevado | ■ Beber demasiado |
| ■ Asma o bronquitis | |

Planifique para que el objetivo de dejar de fumar sea una prioridad

Indique los tres principales motivos por los que no ha dejado de fumar. ¿Tienen sentido estos motivos? Ahora haga una lista de los tres motivos para dejar de fumar y compare sus listas. Decidir dejar de fumar funciona mejor cuando sabe por qué desea abandonar el hábito. Mantenga estas listas a mano para que le recuerden la buena decisión que ha tomado.



AMA Healthier Life Steps™ Plan de acción para dejar de fumar

Los tres principales motivos por los que no he dejado de fumar:

1. _____
2. _____
3. _____

Los tres principales motivos por los que deseo dejar de fumar:

1. _____
2. _____
3. _____

¿Y si disminuyo la cantidad?

A veces los fumadores creen que si disminuyen la cantidad que fuman, reducirán sus riesgos relacionados con el hábito de fumar. Disminuir la cantidad que fuma no reducirá sus riesgos. No existe un nivel seguro cuando se trata de fumar, pero saber que puede prescindir de algunos cigarrillos quizás le ayude a darse cuenta de que puede vivir sin ellos. Dar el salto final hacia una vida libre de humo de tabaco es lo mejor para su salud.

Tomar medidas

Fijaré una fecha para dejar de fumar y me atendré a ella, ¡ni una sola pitada!

- Mi fecha para dejar de fumar:
-

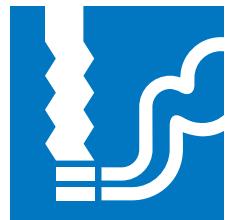
Cuando pienso en los intentos pasados de dejar de fumar,

- ¿Qué dio resultado?
-

- ¿Qué no dio resultado?
-

Para obtener apoyo y ánimo:

- Les diré a mis familiares, amigos y compañeros de trabajo que voy a dejar de fumar.
 - Hablaré con mi médico o con otro proveedor de atención médica.
 - Obtendré orientación grupal o individual.
 - Llamaré a la línea nacional para dejar de fumar, al 1-800-QUIT NOW.
 - Otras personas que pueden ayudarme:
-



Consejos útiles que puedo usar: (*Complete con sus ideas*).

- Cambiar mi rutina
-

- Unirme a un grupo de apoyo
-

- Reducir el estrés
-

- Distraerme cuando sienta el impulso de fumar
-

- Planificar algo disfrutable para hacer todos los días
-

- Beber mucha agua y otros líquidos
-

Hablaré con mi proveedor de atención médica acerca de qué medicamentos pueden ayudar y de cómo utilizarlos.

- Bupropion SR, de venta bajo receta médica
- Varenicline, de venta bajo receta médica
- Inhalador de nicotina, de venta bajo receta médica
- Spray nasal de nicotina, de venta bajo receta médica
- Goma de mascar de nicotina, de venta libre
- Parche de nicotina, de venta libre
- Pastilla de nicotina, de venta libre

Mi plan de medicamentos:

- Medicamentos
-

- Instrucciones
-

Registre sus esfuerzos y logros en su calendario de registro del progreso.



Continuar con el plan

La mayoría de las reincidencias se produce dentro de los primeros tres meses después de dejar el hábito. No se desaliente si comienza a fumar nuevamente. Recuerde: la mayoría de las personas hace varios intentos antes de dejar de fumar definitivamente. Las siguientes son algunas situaciones difíciles a las que debe estar atento¹:

- **Alcohol.** Evite beber alcohol. Beber alcohol disminuye sus posibilidades de éxito. Puede debilitar su resolución e incluso puede disparar el impulso de fumar.
- **Otros fumadores.** Estar entre fumadores puede despertarle el deseo de fumar.
- **Aumento de peso.** Muchos fumadores aumentan de peso cuando dejan de fumar; en general, menos de 10 libras. No permita que el aumento de peso lo distraiga de su objetivo principal: dejar de fumar. Ingerir una dieta saludable y mantenerse activo pueden ayudarlo. Algunos medicamentos para dejar de fumar también pueden retrasar el aumento de peso.
- **Mal humor o depresión.** Existen muchas maneras de mejorar su estado de ánimo que no son fumar.

Si tiene problemas con cualquiera de estas situaciones, hable con su médico o con otro proveedor de atención médica.

Factores para el éxito

Durante el proceso de dejar de fumar, recuerde:

- La nicotina es una adicción poderosa.
- Abandonar el hábito es difícil, pero no se rinda.
 - Muchas personas hacen dos o tres intentos antes de abandonar el hábito definitivamente.
 - Cada vez que intente dejar, mayores serán las probabilidades de lograr el éxito.

Buenos motivos para dejar de fumar

- Vivirá una vida más larga y saludable.
- Las personas con las que vive tendrán mejor salud.
- Tendrá más energía y respirará con más facilidad.
- Disminuirá su riesgo de sufrir un ataque cardíaco, ataque cerebrovascular o cáncer.

Consejos para ayudarle a dejar de fumar

- Deshágase de *todos* los cigarrillos y ceniceros que haya en su casa, automóvil o trabajo.
- Pida apoyo a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo.
- Evite situaciones en las que se fume.
- Respire profundamente cuando sienta el impulso de fumar.
- Manténgase ocupado.
- Prémiese a menudo.

¹Adaptado de materiales de médicos y pacientes incluidos en el sitio web de la Agencia para la Investigación y Calidad en Salud (Agency for Healthcare Research and Quality) (Rockville, Maryland): "Treating Tobacco Use and Dependence" ("Cómo tratar el consumo y la dependencia al tabaco"). <http://www.ahrq.gov/path/tobacco.htm>



Deje de fumar y ahore el dinero

- Si fumaba una cajetilla por día a más de \$5 la cajetilla, ahorraría más de \$1,825 por año y más de \$18,000 en 10 años.
- ¿Qué más podría hacer con este dinero?

Recursos útiles

■ “Freedom from Smoking® Online”

Programa gratuito para dejar de fumar de la Asociación Estadounidense del Pulmón (American Lung Association)

- www.FFSonline.org

■ Quitnet®, sitio web para dejar de fumar (*puede aplicarse un pequeño cargo*)

- www.QuitNet.com

■ Muchos departamentos de salud locales y estatales ofrecen información gratuita sobre cómo dejar de fumar.

■ Para obtener información sobre grupos de apoyo para dejar de fumar (y folletos e información adicionales), llame a:

- La Asociación Estadounidense del Pulmón (American Lung Association) de su localidad al 1-800-LUNGUSA
- La Sociedad Estadounidense contra el Cáncer (American Cancer Society) al 1-800-ACS-2345
- Su departamento de salud u hospital local o estatal para obtener información sobre el programa más cercano

■ También tiene a su disposición materiales de autoayuda en:

- www.cdc.gov/tobacco
- www.smokefree.gov
- www.becomeanex.com

■ Si actualmente no está listo para comenzar su plan para dejar de fumar, existen algunos lugares en los que puede obtener información sobre los problemas de salud que surgen como consecuencia de fumar.

- La Asociación Estadounidense del Pulmón (American Lung Association) (1-800-LUNG-USA)
- La Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association) (1-800-AHA-USA-1)
- La Sociedad Estadounidense contra el Cáncer (American Cancer Society) (1-800-ACS- 2345)

■ Puede llamar a una línea gratuita para dejar de fumar en la que, libre de costo, podrá hablar con alguien acerca del hábito de fumar y de cómo abandonarlo:

- 1-800-QUIT NOW (1-800 -784-8669)