

Cómo dejar de fumar Quitting Smoking

¿Por qué debo dejar de fumar?

Hay muchas razones para dejar de fumar. Para muchas personas, estas incluyen lo siguiente:

- Mejorar la salud y reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el tabaquismo, como enfermedades cardíacas y pulmonares, cáncer oral y de garganta, y enfisema
- Mejorar sus finanzas al ahorrar dinero que se gasta en cigarrillos
- Ser un modelo positivo para sus amigos y familia
- Tener más confianza y control sobre su propia vida
- Tener un sentido del gusto y del olfato más agudos
- Poder sanar más rápido y padecer menos complicaciones tras una intervención quirúrgica

¿Cuál es el mejor momento para dejar de fumar?

Siempre es un buen momento para dejar de fumar. Dejar de fumar tiene beneficios para la salud desde el primer día, con una mayor oxigenación de la sangre y una presión arterial más baja. Al año de dejar de fumar, su riesgo de padecer un ataque cardíaco relacionado con el tabaquismo disminuye a la mitad. Diez años después de dejar de fumar, su riesgo de padecer cáncer de pulmón disminuye a la mitad. Después de 15 años sin fumar, su riesgo de tener un ataque cardíaco es el mismo que el de una persona que nunca ha fumado.

¿Cómo puedo prepararme para dejar de fumar?

Hacer un plan puede ayudarle a tener éxito. A continuación, encontrará algunos pasos que puede tomar:

1. Manténgase motivado

Para ayudarle a mantenerse motivado, haga una lista de las razones por las que quiere dejar de fumar. Mantenga la lista a mano, a modo de recordatorio.

2. Elija el día en el que dejará de fumar

Elija el día en el que quiere dejar de fumar. Trate de elegir un día en un plazo máximo de 2 semanas para no perder la motivación. Prepare su camino para el éxito eligiendo un día sin estrés para dejar de fumar, y así reducir elementos que puedan tentarle de alejarse de sus metas. Recuerde que no existe el momento perfecto, así que elija ahora su día para dejar de fumar.

3. Elija sus métodos para dejar de fumar

Elija los métodos que quiere utilizar para que le ayuden a dejar de fumar. Entre los métodos se incluye la terapia de reemplazo de nicotina (TRN), medicamentos prescritos y asesoramiento (terapia).

4. Establezca su red de apoyo

Dejar de fumar es más fácil si cuenta con el apoyo de sus amigos y familiares. Rodéese de personas positivas que quieran que usted tenga éxito. Informe a sus amigos y

familiares de su meta y dígales cómo pueden apoyarle mejor. Pueden guiarle durante un bache o animarle cuando se enfrente a un momento de antojo de nicotina.

5. Planee cómo enfrentarse a los factores desencadenantes

Ciertas situaciones, lugares o tipos de ánimo pueden ser factores desencadenantes que le impulsen a fumar. Piense cuáles son sus factores desencadenantes y planee cómo va a lidiar con cada uno de ellos.

6. Maneje los síntomas de abstinencia

Al dejar de fumar, el cuerpo tiene que ajustarse a la ausencia de nicotina. Es posible que experimente síntomas de abstinencia de nicotina a medida que esto suceda. Conozca qué puede esperar y cómo puede mejorar la situación. Por ejemplo, un síntoma de abstinencia común es la irritabilidad. Respirar profundamente ayuda a muchas personas a aliviar este síntoma.

7. Tómese las cosas con calma

Dejar de fumar es un proceso y este no siempre es fácil. Puede tener un desliz y fumarse un cigarro, pero esto no significa que haya fallado. Use este desliz como una oportunidad para aprender lo que funciona para usted y lo que no, y siga intentándolo.

¿Cómo puedo dejar de fumar?

Dejar de fumar puede ser complicado, pero existen muchas herramientas para ayudarle a dejarlo. Algunas personas deciden dejar de fumar de golpe, sin ningún tipo de ayuda, pero es posible que tenga mayor probabilidad de éxito al usar uno o más de los métodos mencionados a continuación.

- Terapia de reemplazo de nicotina (TRN), como el parche de nicotina o la goma de mascar de nicotina
- Medicamentos prescritos que pueden ayudar a reducir los antojos y los síntomas de abstinencia
- Asesoramiento y apoyo, tanto en persona como por teléfono, mensaje de texto o chat

Distintos métodos para dejar de fumar funcionan para diferentes personas. Es posible que una combinación de métodos sea lo que funcione en su caso. Para tener mayores posibilidades de éxito lo mejor es combinar una forma de ayuda para dejar de fumar (una TRN o un medicamento) con orientación/asesoramiento y apoyo.

Trate de no pensar en el hecho de dejar de fumar como en "todo o nada". Esto es un proceso gradual que puede requerir muchos intentos y diferentes combinaciones de métodos antes de encontrar lo que funciona para usted.

¿Cómo pueden ayudarme a dejar de fumar los medicamentos?

Los medicamentos pueden ayudar a reducir los antojos de nicotina y la intensidad de sus síntomas de abstinencia.

Los productos de la terapia de reemplazo de nicotina, como el parche de nicotina y la goma de mascar de nicotina, son medicamentos disponibles sin prescripción que contienen nicotina. Estos reducen los antojos al proporcionarle la nicotina que obtendría fumando, pero sin ninguna otra sustancia tóxica presente en el humo del tabaco.

El bupropión (Zyban®) y la vareniclina genérica son dos medicamentos recetados en B.C. para dejar de fumar. No contienen nicotina, pero actúan sobre el cerebro para controlar los síntomas de abstinencia y los antojos, y pueden reducir el impulso de fumar. Consulte a su proveedor de asistencia sanitaria para ver si estos son una buena opción para usted, y para obtener una receta.

¿Qué programas de ayuda para dejar de fumar existen en B.C.?

QuitNow

QuitNow ofrece apoyo y recursos para fumadores y para usuarios de cigarrillos electrónicos. Le proporciona apoyo si quiere dejar de fumar, si quiere reducir su uso de cigarrillos o si todavía está pensando en ello. Los entrenadores capacitados en el abandono del tabaquismo trabajan con usted de manera individual para ayudarlo a atenerse a su plan y asistirle en momentos de dificultad. El sitio web y la comunidad en línea proporcionan información y apoyo motivacional que le guían para dejar de fumar.

Entre las prestaciones se incluyen:

- Crear un plan personalizado en línea para dejar de fumar
- Apoyo motivacional por mensajes de texto o correo electrónico: envíe QUITNOW a 654321
- Apoyo individual de un entrenador capacitado en el abandono del tabaquismo, por teléfono o chat en directo, en el sitio web de QuitNow. Llame al número gratuito 1 877 455-2233
- Una comunidad en línea, segura y acogedora, donde puede compartir su historia y obtener apoyo de otras personas que se encuentran en el mismo camino

Para obtener más información, visite www.quitnow.ca

BC Smoking Cessation Program (Programa de B.C. para el abandono del tabaquismo)

El “PharmaCare BC Smoking Cessation Program” (Programa PharmaCare de B.C. para el abandono del tabaquismo) ayuda a los residentes de B.C. que cumplen los requisitos y que desean dejar de fumar o de usar otros productos del tabaco. Cubre el costo de uno de las dos opciones de tratamiento indicadas a continuación:

- Los productos de la terapia de reemplazo de nicotina, como el parche de nicotina y la goma de mascar de nicotina
- Medicamentos prescritos para el abandono de tabaquismo

Para los productos de la terapia de reemplazo de nicotina consulte con un farmacéutico comunitario. Para los medicamentos prescritos, consulte con su médico. Para obtener más información, visite www.gov.bc.ca/bcsmokingscessation

Su proveedor de asistencia sanitaria

Su farmacéutico, dentista, consejero u otro proveedor de asistencia sanitaria también puede aconsejarle sobre qué opción o combinación de opciones es la mejor para usted.

Para las personas indígenas (Primeras Naciones, Métis e Inuit)

Para recibir ayuda para dejar de fumar tabaco comercial, incluyendo la cobertura para los productos de la terapia de reemplazo de nicotina, visite la Autoridad Sanitaria de las Primeras Naciones: Respecting Tobacco (Respetar el tabaco) en: www.fnha.ca/wellness/wellness-and-the-first-nations-health-authority/wellness-streams/respecting-tobacco.

En este documento de HealthLink BC, el fumar y el uso del tabaco se refiere al uso de productos comerciales de tabaco, como los cigarrillos, y no al tabaco natural usado para fines culturales.

¿Son seguros los otros productos de tabaco?

En Canadá se venden diversos tipos de tabaco. Entre los ejemplos se incluyen el tabaco para escupir, los puros, el tabaco de pipa y el bidis. No existe un producto de tabaco que sea seguro. Consumir el tabaco en cualquier forma supone riesgos para la salud.

Los cigarrillos electrónicos (también llamados vapeadores o e-cigarrillos) no se consideran técnicamente productos de tabaco. La mayoría contienen nicotina y suponen riesgos para la salud debido a esta y a otros productos químicos que inhala al vapear. Si bien algunas personas han usado los cigarrillos electrónicos con éxito para reducir o dejar de fumar, usar ambos productos no disminuye su riesgo de enfermedades relacionadas con el tabaquismo. El vapeo no es inofensivo. En vez de esto, puede considerar métodos seguros y probados como la combinación de los productos de la terapia de reemplazo de nicotina con orientación para dejar de fumar.

Para obtener más información sobre los productos de tabaco, vea [HealthLinkBC File #30b Riesgos para la salud de los productos de tabaco alternativos](#).

¿Me puede ayudar el vapeo a dejar de fumar?

Los productos de vapor conllevan menos riesgos que los cigarrillos, pero aun así no son inocuos. Lo más saludable para los pulmones es no fumar ni vapear. Algunas personas han tenido éxito para dejar de fumar usando productos de vapeo, pero es importante dejar completamente el tabaco y pasarse al vapeo para reducir los riesgos para la salud. También necesitará un plan para dejar el vapeo en algún momento. Los recursos de QuitNow están disponibles para ayudarlo a dejar el vapeo.

