

Libérese del tabaco:

estrategias para lograr un estilo de vida sin tabaco



CENTER FOR
HEALTHY LIVING



KAISER PERMANENTE



¡Felicitaciones
por su decisión de
dejar de consumir
tabaco!

Dejar de consumir tabaco es uno de los cambios más importantes que puede hacer para mejorar su salud y alargar su vida. Independientemente de si esta es la primera vez o ya lo ha intentado antes, este folleto se creó para ayudarle a aumentar sus posibilidades de éxito. Úselo para encontrar estrategias que le ayudarán a convertirse en un no fumador.

Mis motivos para dejar de consumir tabaco

Puede tener muchos motivos para querer dejar de consumir tabaco, tales como mejorar su calidad de vida, ahorrar dinero o estar cerca de sus seres queridos. Escriba sus propios motivos para dejar de fumar y vuelva a leerlos a menudo, en la medida que dé los pasos para convertirse en un no fumador.

¿Qué beneficios le da el dejar de fumar?

Beneficios para la salud	Beneficios para el estilo de vida
<i>Respirar con mayor facilidad</i> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<i>La ropa no huele a cigarrillo</i> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Beneficios de dejar de fumar para la salud

5 días	La mayor parte de la nicotina sale de su organismo
1 mes	Su piel posiblemente se vea mejor
Del 1. ^{er} al 9. ^o mes	Disminuyen la tos y la dificultad para respirar
5 años	El riesgo de derrame cerebral disminuye al nivel de un no fumador
15 años	El riesgo de enfermedad del corazón y cáncer de pulmón, así como el riesgo general de muerte vuelve a ser aproximadamente el mismo que el de una persona que nunca fumó

¿Cuánto dinero podrá ahorrar?

Fumar no solo daña su salud, sino también su economía. ¿Cuánto dinero ahorrará al dejar de consumir tabaco?

1. ____	Número promedio de cigarrillos que fuma al día.
2. ____	Multiplique el número de la línea 1 por 0.47 (el promedio en 2017 del costo por cigarrillo, en centavos, en California).
3. ____	Multiplique el número de la línea 2 por 365. →

Ejemplo para alguien que fuma 20 cigarrillos al día:

$$20 \times 0.47 = 9.40$$

$$9.40 \times 365 = \mathbf{\$3,431}$$

Esto será lo que ahorrará por año cuando sea un no fumador.

¿Qué más puede hacer con este dinero?

PARTE 1: CÓMO PREPARARSE PARA DEJAR DE CONSUMIR TABACO

Diario de consumo de tabaco

Llevar un diario de consumo de tabaco lo ayuda a darse cuenta de cuándo, dónde y por qué fuma. Si toma nota de cuánto necesita cada cigarrillo (mascar tabaco o inhalar vapor de tabaco) en una escala del 1 al 5 (1 = podría tomarlo o dejarlo, 5 = necesidad muy fuerte), puede decidir cuáles puede eliminar mientras se prepara para dejar de fumar o cómo prepararse para situaciones desencadenantes de ese deseo.

Ejemplo del diario de uso del tabaco:

Hora	Número de cigarrillos	Lugar o actividad	¿Con quién?	Estado de ánimo	Necesidad (según una escala del 1 al 5)
1 p.m.	2	Estacionamiento/ descanso	Otros fumadores en el descanso	Contento/ cansado	3
4:30 p.m.	4	Manejando de regreso a casa	Solo	Estresado	4

Desencadenantes y estrategias para hacer frente a la situación

Si fumar se convirtió en un hábito, hay más posibilidades de que fume en ciertos momentos y ciertas situaciones. Estas situaciones pueden desencadenar la necesidad de fumar, así que trate de evitarlas por un tiempo y tener planes para hacerles frente en la medida que recorta y deja de consumir tabaco.

¿Cuáles son sus situaciones desencadenantes?

¿Qué más puede intentar en lugar de fumar?

Cuando está... Pruebe esto en lugar de fumar

Con otras personas que fuman	<ul style="list-style-type: none">• Practique decir: “No, gracias. Lo dejé.”• Evite ir a lugares en donde se permite fumar
Aburrido	<ul style="list-style-type: none">• Lea libros o revistas• Haga algo con sus manos (apriete una pelota contra el estrés, haga garabatos)• Llame o mande un mensaje a un amigo
Estresado o ansioso	<ul style="list-style-type: none">• Intente respirar profundamente o practicar otras técnicas de relajación, como la meditación• Salga a caminar o haga otra actividad física
Después de comer	<ul style="list-style-type: none">• Lave los platos• Masque chicle o coma una menta fuerte• Cepíllese los dientes
Hablando por teléfono	<ul style="list-style-type: none">• Haga garabatos en un papel• Hable desde un lugar distinto del que lo hace habitualmente
Tomando café	<ul style="list-style-type: none">• Sostenga la taza con la otra mano• Tome en un lugar distinto• Evalúe la posibilidad de cambiarlo por té
Tomando bebidas alcohólicas	<ul style="list-style-type: none">• Evite bares y tomar bebidas alcohólicas mientras intenta dejar de fumar
Conduciendo el auto	<ul style="list-style-type: none">• Tome un camino diferente para ir al trabajo• Escuche música que lo relaje• Tenga bocadillos, agua o goma de mascar a la mano

Más estrategias para prepararse para dejar de fumar

Marque las estrategias que le gustaría probar o escriba las suyas en el espacio que sigue a esta sección.

Prepárese mentalmente para armar su motivación y apoyo.

- Establezca una fecha para dejar de consumir tabaco y dígasela a sus amigos y familia.
- Lea en voz alta su lista de motivos para dejar de consumir tabaco al menos una vez al día. Elija una razón por día y repítala al menos 10 veces durante ese día.
- Visualícese como un no fumador. Imagine cómo se manejaría, con confianza y sin cigarrillos, en situaciones en las que antes hubiera consumido tabaco.
- Cuando compre cigarrillos, compre un paquete en lugar de un cartón.

Cambie su rutina y disminuya el consumo de tabaco.

- Consulte su diario de consumo de tabaco y busque formas de disminuir el número de cigarrillos (tabaco para mascar o vapor de tabaco) que consume al día.
 - Elimine el uso de cigarrillos específicos durante el día (mientras toma café, después de cenar, cuando va o viene del trabajo).
 - Agregue otras actividades, tales como una caminata rápida, leer un libro o llamar a un amigo.
- Mantenga las cosas que le hacen pensar en el tabaco fuera de la vista.
 - Guarde el tabaco para mascar, los cigarrillos, cigarrillos electrónicos y encendedores en un lugar de difícil acceso.
 - Cuando salga, deje en casa el tabaco para mascar, los cigarrillos o los cigarrillos electrónicos.
- Haga que sea más difícil consumir tabaco.
 - Cambie su marca habitual de tabaco por una que le guste menos.
 - Fume con la mano que no usa habitualmente.
 - Guarde los cigarrillos y los encendedores en dos lugares distintos.

→ **Supere sus ganas de fumar.**

❑ Practique estos cinco pasos:

- **Respire profundamente.**
- **Beba de 8 a 10 vasos de agua al día.**
- **Espere 5 minutos antes de fumar cuando sienta la tentación de hacerlo.**
- **Haga algo distinto, manténgase ocupado.**
- **Hable con alguien sobre sus ganas de fumar.**

Mis propias estrategias:

Otras formas de tabaco: tabaco sin humo, cigarros, pipa de agua

¡No existen formas seguras de usar tabaco! La mayoría de las estrategias que se detallan en este folleto se pueden usar para dejar de consumir tabaco en otras formas.

- Si mantiene en la boca una pasta de tabaco durante 30 minutos recibirá la nicotina equivalente a fumar tres cigarrillos.
- Una persona que usa dos latas de pasta de tabaco por semana recibirá la misma nicotina que quien fuma 1½ paquetes por día.
- Un puro tiene tanta nicotina como varios cigarrillos y tiene niveles más elevados de sustancias y toxinas cancerígenas.



- Una sesión de 1 hora con una pipa de agua implica unas 200 aspiraciones, mientras que un cigarrillo, unas 20.
- Los medicamentos usados para ayudar a los fumadores a dejar de fumar también se pueden usar para dejar otra clase de productos de tabaco.

Sea amable con usted mismo

Dejar de consumir tabaco es difícil, pero puede mejorar sus posibilidades de éxito si se mantiene positivo. Enfóquese en sus fortalezas y festeje sus éxitos. Conteste las siguientes preguntas para mantenerse positivo a medida que se prepara para hacer lo más amable que hará por usted mismo: dejar de consumir tabaco.

Revise sus fortalezas.

Estar seguro de su capacidad de dejar de consumir tabaco le ayudará a mantenerse fuerte y enfocado. Piense en algo que lo enorgullece, tal como un reto que pudo superar o una meta que haya alcanzado. No tiene que estar relacionado con el cigarrillo ni con su salud. ¿Cómo lo logró? ¿Qué parte de su fortaleza personal lo ayudó a lograrlo? ¿Cómo puede usar estas habilidades para ayudarle a dejar de consumir tabaco?

Utilice afirmaciones positivas.

Hablar en manera positiva (o *afirmar*) puede ayudar a generar la confianza y fortalecer su compromiso para dejar de consumir tabaco. Elija una afirmación positiva que le parezca adecuada para usted o elija una frase propia, que tenga un significado personal.

- La necesidad pasará.
- Merezco estar sano, feliz y libre del tabaco.
- Mi salud mejora cada día.
- Elijo tomar el control de mi vida.

Escriba su propia afirmación positiva y colóquela en donde la pueda ver, llévela en su cartera o cree recordatorios que aparezcan en su computadora o teléfono.

Festeje sus logros.

Mantenga su motivación en alto; tome nota de las cosas que van bien durante su día. Su festejo puede ser algo simple, como decirse “¡me fue excelente hoy!” cuando recorta el consumo de tabaco, o algo importante, como organizar una fiesta o ir de viaje para celebrar un aniversario como no fumador.

¿Cómo festejará sus éxitos, pequeños y grandes, cuando se convierta en un no fumador?

Aprenda del pasado

La mayoría de los fumadores lo intentan varias veces antes de lograr dejar de consumir tabaco para siempre. Observar lo que ha intentado antes, puede ayudarle a que tenga éxito ahora.

¿Qué le ayudó antes que pueda intentar de nuevo ahora?

¿A qué retos tuvo que hacer frente? ¿Cómo los enfrentará de manera distinta esta vez?

Obtenga apoyo

Dejar de consumir tabaco puede ser más fácil con la ayuda y el apoyo de sus seres queridos, profesionales y medicamentos para dejar de fumar.

Reciba ayuda de su familia, amigos o compañeros de trabajo.

¿Qué personas en su vida van a brindarle más ayuda cuando deje de consumir tabaco? ¿Qué pueden hacer para ayudarlo?

Obtenga ayuda de un profesional o de un grupo de apoyo.

En la sección de recursos de Kaiser Permanente que se encuentra al final de este folleto podrá ver más información sobre cómo unirse a un taller grupal, trabajar con un orientador de bienestar o usar un programa en línea para ayudarlo a dejar de consumir tabaco.

Cigarrillos electrónicos o vapor de tabaco

- Los cigarrillos electrónicos son dispositivos de batería que convierten la nicotina líquida en vapor que se inhala. Usar un cigarrillo electrónico se llama *inhalar vapor de tabaco*.
- Al igual que con los cigarrillos, los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, el fármaco adictivo, así como pequeñas cantidades de químicos dañinos.
- Se desconoce si es seguro usar cigarrillos electrónicos.
- El uso de estos dispositivos puede mantener su adicción a la nicotina, lo que podría hacer que le resulte más difícil dejar de consumir tabaco.
- Los expertos están de acuerdo en que no existen suficientes pruebas para recomendar el uso de cigarrillos electrónicos para dejar de fumar.

Infórmese sobre medicamentos para dejar de fumar.

Existen dos clases principales de medicamentos para ayudarlo a dejar de consumir tabaco. La primera clase, el tratamiento de **reemplazo de nicotina (TRN)**, se administra de distintas maneras: **en parches, goma de mascar, pastillas, aerosol nasal e inhalador**. El medicamento reduce los síntomas de abstinencia al darle a su organismo una cantidad controlada de nicotina cuando deja de consumir tabaco.

En las semanas posteriores a cuando dejó de consumir tabaco irá disminuyendo la cantidad de nicotina que utilice en el medicamento hasta que, finalmente, deje de usarla por completo. **Los medicamentos para TRN funcionan mejor cuando se utilizan en combinación** (por ejemplo, cuando usa un parche todo el día y masca el chicle, toma la pastilla, usa el inhalador o el aerosol nasal cuando sienta la tentación). Es importante dejar de consumir tabaco cuando empieza el TRN. No fume ni consuma tabaco mientras usa el TRN, a menos que su médico le indique otra cosa.





El segundo tipo de medicamento son las **píldoras con receta médica** que no contienen nicotina. Por lo general, comienzan a tomarse de 1 a 2 semanas antes de dejar el tabaco, y pueden ayudar a reducir la tentación y los síntomas de la abstinencia de la nicotina. Estos medicamentos incluyen **bupropión** (Zyban o Wellbutrin) y **vareniclina** (Chantix).

Las tasas de éxito mejoran con el uso de medicamentos, pero algunas personas prefieren no usarlos. La elección es suya, pero hablar con su médico acerca de sus opciones de medicamentos podría ayudarle a tomar la mejor decisión para usted.

PARTE 2: A PARTIR DEL DÍA QUE DEJA DE CONSUMIR TABACO

¡Felicitaciones!

Hoy es un día importante para usted. Ya logró mucho y ya está en camino de dejar de consumir tabaco.

Estrategias para realizar a partir del día que deja de consumir tabaco.

- Tire todos los cigarrillos y el tabaco, y deshágase de todas las cosas que se los recuerdan.
- Cambie sus rutinas, actividades e, incluso, el orden en el que las hace (por ejemplo, tome té en lugar de café, maneje por otra ruta para ir al trabajo).
- Comprométase a evitar el alcohol durante las primeras semanas o meses después de que deje de consumir tabaco.
- Siga con las estrategias que le sirvieron cuando se preparaba para dejar de consumir tabaco.

Mis propias estrategias:

Evite aumentar de peso mientras deja de consumir tabaco

- Agregue ejercicios a su rutina.
- Haga pequeños cambios para moverse más, tales como subir por la escalera en vez de usar el elevador o estacionarse más lejos de su destino.
- Esté preparado en caso de que quiera comer más cuando recién deja de consumir tabaco.
 - Tenga a la mano en su casa bocadillos saludables, tales como verduras cortadas, fruta fresca y palomitas de maíz cocidas al vapor sin mantequilla.
 - Compre alimentos que mantengan sus manos ocupadas y que lleven más tiempo de comer, como semillas de girasol o pistachos con cáscara.
 - Lleve agua y tómela cuando sienta la necesidad de comer.

Qué puede hacer si tiene una recaída o reincidencia

Recaída	Reincidencia
<p>Una recaída es cuando fuma un cigarrillo no planeado o parte de un cigarrillo después de que dejó de fumar. Una recaída no significa que ha vuelto a ser fumador. Elija volver a comprometerse a estar libre de tabaco.</p> <p><i>¿Tuvo una recaída?</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Evite que una recaída se transforme en una reincidencia; vuelva inmediatamente a su plan para dejar de consumir tabaco.• Use la experiencia para ayudarse a evitar recaídas en el futuro.<ul style="list-style-type: none">→ ¿Qué puede hacer distinto la próxima vez que enfrente el mismo reto?→ ¿Qué otro reto puede esperar?	<p>Una reincidencia es cuando vuelve a sus viejos hábitos de consumo de tabaco después de una recaída. Si sigue consumiendo tabaco después de una recaída inicial, incluso aunque sea ocasionalmente, se considera una reincidencia.</p> <p><i>¿Tiene una reincidencia?</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Lea su lista de motivos para querer dejar de consumir tabaco. ¿Todavía son importantes para usted?• De ser así, vuelva a su plan para dejar de consumir tabaco y vuelva a comprometerse con su meta.• Recuerde, ¡la mayoría de las personas que consumen tabaco necesitan varios intentos antes de que puedan tener éxito y dejar de consumir!

Recursos para los miembros de Kaiser Permanente

Cuando esté listo para dejar de consumir tabaco, estaremos aquí para ayudarle. *La mayoría de los programas se ofrecen sin cargo para los miembros.*

- ❑ Inscríbase en el taller Dejar de fumar y cese del tabaquismo para tener más estrategias y un grupo de apoyo. Para más información, visite kp.org/centerforhealthyliving (en inglés).
- ❑ Trabaje con un orientador de bienestar para que lo ayude a dejar de consumir tabaco y crear un plan de acción personal. Llame al asesoramiento telefónico sobre salud y bienestar al **1-866-862-4295**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m. para programar una cita por teléfono.
- ❑ Visite kp.org/quitsmoking para inscribirse en “Breathe” (Respire), un programa en línea personalizado para ayudarlo a dejar de consumir tabaco (solamente en inglés).
- ❑ Recoja información sobre cómo dejar de consumir tabaco del Centro para una Vida Sana en su centro médico o edificio de consultorios médicos local.





**CENTER FOR
HEALTHY LIVING**



KAISER PERMANENTE®

Independence from Tobacco: Strategies to Lead You to a Tobacco-free Lifestyle

©2001, 2017 Southern California Permanente Medical Group. Todos los derechos reservados.

Centro para una Vida Sana

MH0344 (1/17)

kp.org/espanol